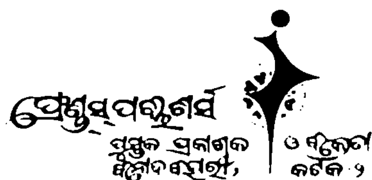
ଜଣା ଅଜଣା

ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ



ଜଣା ଅଜଣା

ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ



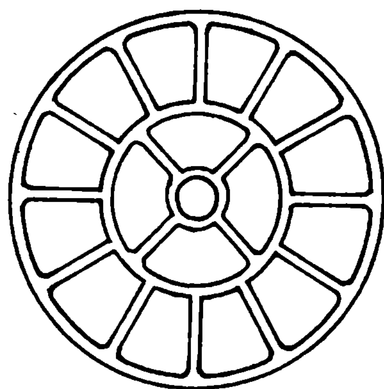
ଜଣା ଅଜଣା — ଲେଖକ : ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ, ପ୍ରକାଶକ : ସହଦେବ ପ୍ରଧାନ, ଫ୍ରେଣ୍ଡସ୍ ପବ୍ଲିଶର୍ସ, ବିନୋଦବିହାରୀ, କଟକ-୭୫୩୦୦୨, ପ୍ରଚ୍ଛଦପଟ : ବିଜୟ ପ୍ରଧାନ, ଡିଟିପି : ଟେକ୍‌ନୋପ୍ରିଣ୍ଟ, କଟକ, ମୁଦ୍ରଣ : ଇନ୍ଦ୍ରାଣୀ ଅଫ୍‌ସେଟ୍, କଟକ ।



JANA AJANA–Author :Dr. Nityananda Swain, Publisher : Sahadev Pradhan, *Friends' Publishers*, Binodbehari, Cuttack-753002, Orissa (India), D.T.P. :Technoprint, Cuttack, Cover Design : Bijay Pradhan, Printer : Indrani Offset, Cuttack.

First Edition : **2000**

Price : **Rs. 45**



ବିଜ୍ଞାନର ଜଟିଳ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଲୋକପ୍ରିୟ କରିବାରେ
ବିଗତ ଅର୍ଦ୍ଧଶତାବ୍ଦୀଧରି ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଲେଖନୀ ଚାଳନା କରିଆସୁଥିବା
କିଂବଦନ୍ତୀ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଡକ୍ଟର ଗୋକୁଳାନନ୍ଦ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ସମ୍ମାନାର୍ଥେ—

ପ୍ରସ୍ତାବନା

ଟି.ଏସ୍.ଏଲିଅଟ୍ ଏକଦା କହିଥିଲେ, ''ବିଜ୍ଞତା ଏବେ ଜ୍ଞାନର ଗର୍ଭରେ ବିଲୁପ୍ତ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ଅବଲୁପ୍ତ ଅସୁମାରି ତଥ୍ୟ ଭିତରେ ।'' ଏବକାର ଯେ କୌଣସି ଏକ ଇଂରାଜୀ ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ରର ସପ୍ତାହାନ୍ତ ସଂସ୍କରଣରେ ଯେତିକି ସଂଖ୍ୟକ ତଥ୍ୟ ପରିବେଷିତ, ସପ୍ତଦଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଏକ ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷିତ ଭାରତୀୟ ତାର ଜୀବନକାଳ ଭିତରେ ହୁଏତ ସେତିକି ସଂଖ୍ୟକ ତଥ୍ୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିଲା କି ନା ସନ୍ଦେହ । ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷରେ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ବୃଦ୍ଧିପାଇ ଚାଲିଛି ବୋଲି କୁହାଗଲାଣି । କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ବିଡ଼ମ୍ବନାର ବିଷୟ ଯେ ବିଜ୍ଞତା, ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ତଥ୍ୟ—ଏମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆମର ପ୍ରଗତି ପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ।

ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଯେ ଆମେ ଯାହାସବୁ ଦେଖୁ, ଯାହାସବୁ ଶୁଣୁ ବା ଯାହା କିଛି ଅନୁଭବ କରୁ, ସେସବୁର ପଶ୍ଚାତ୍‌ରେ ଥିବା ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ କାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆମର ସବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ନ ଥାଇପାରେ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟର କାରଣ ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ଆମଠାରେ ଜାତହୁଏ ତୀବ୍ର ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା । ଯେଉଁମାନେ ଉକ୍ତ ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସାର ଅପନୋଦନ ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବସନ୍ତି ଓ ପ୍ରଶ୍ନମାନଙ୍କର ଯଥାର୍ଥ ଉତ୍ତର ପାଇଯାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଚାଲେ ବିଶ୍ୱସନୀୟ ଜ୍ଞାନ । ତେଣୁ ବାସ୍ତବରେ ଜିଜ୍ଞାସା ହିଁ ମାନସିକ ବିକାଶର ଜନନୀ ଓ ପରିପ୍ରଶ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ସମାଧାନର ସନ୍ଧାନ ନେବା ହିଁ ବିଜ୍ଞାନର ମୌଳିକ ବିଭାବ ।

କୌତୂହଳୀ ହେବା ମଣିଷର ସହଜାତ ପ୍ରବୃତ୍ତି । ଯାହା କିଛି ସେ ଜାଣିଥାଏ, ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ଜାଣିବାପାଇଁ ସେ ସତତ ଚେଷ୍ଟିତ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅବ୍ୟାହତ ରହିପାରିଲେ, ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ ରହିଥାଏ ବିକାଶର ଧାରା ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଗୌତମ ବୁଦ୍ଧଙ୍କର ଅଢ଼େଇ ହଜାର ବର୍ଷ ତଳର ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଣିଧାନ ଯୋଗ୍ୟ । ପ୍ରଶ୍ନ ନ ପଚାରି କୌଣସି ବିଷୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେବା ବିରୋଧରେ ସତର୍କ କରିଦେଇ ବୁଦ୍ଧଦେବ କହିଥିଲେ—''ତୁମକୁ ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ବୋଲି କିମ୍ବା ଆଗରୁ ତାହା ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇଆସିଛି ବୋଲି ବା ତୁମେ ନିଜେ ତାହା କଳ୍ପନା କରିନେଇଛ ବୋଲି ସେସବୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନିଅନି । ଏପରିକି ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଅମର୍ଯ୍ୟାଦା ହୋଇପାରେ

ଭାବି ତାଙ୍କର ବାଣୀକୁ ମଧ ଅନ୍ଧଭାବରେ ସ୍ୱୀକାର କରିନିଅନି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଟଣାକୁ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଭାବରେ ଅନୁଶୀଳନ କର, ପରୀକ୍ଷା କର ଓ ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ହିତକର ଏବଂ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥିଲେ, ତାକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିନିଅ ଓ ତାକୁ ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ ରୂପେ ବିଚାରି ତାହା ଉପରେ ଆସ୍ଥା ସ୍ଥାପନ କର ।''

ଓଡ଼ିଶା ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଚାର ସମିତିର ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳନ ଅବସରରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏହି ପୁସ୍ତକଟିରେ ସନ୍ନିବେଶିତ ହୋଇଛି କେତୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକର ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଉତ୍ତର । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକଟି ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥିଲେ ମଧ ସବୁଶ୍ରେଣୀର ପାଠକଙ୍କପାଇଁ ମଧ ଏହା ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ଏଭଳି ପୁସ୍ତକରେ ରହିଥାଏ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଦୋଷ । ଦୋଷଟି ହେଲା ଯେ ମନରେ ଉଙ୍କିମାରୁଥିବା ଯାବତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ପୁସ୍ତକରୁ ମିଳିଯିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପୁଣି ଏହି ପୁସ୍ତକଟିରେ ଉପସ୍ଥାପିତ ପ୍ରଶ୍ନମାନ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶରୀର କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା ତଥା ଚିକିତ୍ସା-ବିଜ୍ଞାନ ଆଧାରିତ । ତେବେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନ ହେଲେ ମଧ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଏହା ପାଠକଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିପାରେ ଓ ତାଙ୍କର ଚିନ୍ତାରାଜ୍ୟକୁ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରି ଆହୁରି ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନର ସୃଷ୍ଟିପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦେଇପାରେ ।

ଓଡ଼ିଶା ବିଜ୍ଞାନ ଆକାଡେମୀ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବା 'ବିଜ୍ଞାନ ଦିଗନ୍ତ' ପତ୍ରିକାର 'କଅଣ, କାହିଁକି, କିପରି' ସ୍ତମ୍ଭରେ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମଧରୁ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନିତ ହୋଇ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । କତିପୟ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତରକୁ ନେଇ 'କଅଣ, କାହିଁକି, କିପରି' ଶୀର୍ଷକ ଏକ ପୁସ୍ତକ ମଧ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି 'ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍ ପବ୍ଲିଶର୍ସ' ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶନ ସଂସ୍ଥା । ଏହି ପୁସ୍ତକଟିରେ ଅନ୍ୟକେତେକ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତରକୁ ମଧ ସନ୍ନିବନ୍ଧ କରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିଛନ୍ତି 'ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ ପବ୍ଲିଶର୍ସ' ପରିବାରର ମୋର ଅନୁଜପ୍ରତିମ ହିମାଂଶୁ ଏବଂ [illegible] ଦ ବିଜୟ କୁ [illegible] ଧାନ ଅଙ୍କନ କରିଛନ୍ତି ପୁସ୍ତକଟିର ପ୍ରଚ୍ଛଦପଟ । [illegible] ମୁଁ [illegible] ପ୍ରକାଶ କରୁଛି ।

ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ



ସୂଚୀ

ବିଷୟ ---------------------------------- ପୃଷ୍ଠା

➢ କିଛି କହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାମାତ୍ରେ ଜଣଜଣଙ୍କର ପାଟି ଖନିମାରେ କାହିଁକି ? କଥା କହିଲାବେଳେ ସେମାନେ କାହିଁକି ଥଙ୍ଗେଇ ଥାଆନ୍ତି ? ---------- ୧

➢ ଛୋଟ ଶିଶୁମାନେ ଦିନମାନ ଭିତରେ ବାରମ୍ବାର କାନ୍ଦିଥାନ୍ତି କାହିଁକି ? ---------- ୩

➢ କେହି କେହି ହଠାତ୍ ଅଚେତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି କାହିଁକି ? ---------- ୪

➢ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ମୁହଁରେ ନିଶଦାଢ଼ି ଉଠେନି କାହିଁକି ? ---------- ୬

➢ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଗୋଟିଏ ପଟର ନାସାରନ୍ଧ୍ର ପ୍ରଧାନ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ କାହିଁକି ? ---- ୭

➢ ମୁଣ୍ଡର ପଛପଟେ ମାଡ଼ ବାଜିଲେ ହଠାତ୍ ଆଖିରେ ଆଲୋକର ଝଲକ ଦେଖାଯାଏ କାହିଁକି ? ----- ୯

➢ ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଗଲେ ମୁଣ୍ଡର କେଶ ଧଳା ହୋଇଯାଇପାରେ କି ? ---------- ୧୦

➢ ଆଙ୍ଗୁଠି ନଖରେ ବେଳେବେଳେ ଧଳା ଧଳା ଛିଟା ଦେଖାଯାଏ କାହିଁକି ? ---------- ୧୧

➢ ମାଛ ଖାଇଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗକୁ କେତେକାଂଶରେ ନିବାରଣ କରାଯାଇପାରିବ କି ? ------ ୧୨

➢ ଯେଉଁ ଯୁବକମାନଙ୍କର ପାଦ ଦୁଇଟି ଚେପ୍‌ଟା, ସେମାନଙ୍କୁ ସୈନ୍ୟବିଭାଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ମନୋନୀତ କରାଯାଏନି କାହିଁକି ? ---------- ୧୪

➢ ଥଣ୍ଡା ଧରିଲେ ନାକରୁ ପାଣି ବହେ କାହିଁକି ? ---------- ୧୬

➢ ଶୋଇକରି ଉଠିଲା ପରେ ପରେ ଆଖି ଦୁଇଟି ରଙ୍ଗା ଦେଖାଯାଏ କାହିଁକି ? ---------- ୧୭

➢ ଚାଲିଲାବେଳେ ଆମର ହାତ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟ ଆଗପଛ ହେଉଥାଏ କାହିଁକି ? ---------- ୧୭

➢ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ରକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ କିପରି ? ---------- ୧୮

➢ ଦେହରେ ତାପ ଜାତ ହୁଏ କିପରି ? ---------- ୧୯

➢ ଜ୍ୱର ହୁଏ କାହିଁକି ? ---------- ୨୦

➢ ଜ୍ୱର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ସବୁ ରୋଗରେ କଅଣ ଜ୍ୱରର ପ୍ରକାର ସମାନ ? ------- ୨୩

➢ ଜ୍ୱରରୋଗୀକୁ କି କି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର ? ---------- ୨୫

➢ ଥର୍ମୋମିଟର୍‌ରେ ଜ୍ୱର ମପାଯାଏ କିପରି ? ---------- ୨୬

➢ ତାପମାନ ଯନ୍ତ୍ର ବା ଥର୍ମୋମିଟର୍— ---------- ୨୭

➢ ଥର୍ମୋମିଟର୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ କିପରି ? ---------- ୨୯

➢ ଦେହରେ ବେଶୀ ଜ୍ୱର ଥିଲେ କଅଣ କରିବେ ? ---------- ୩୦

➢ କେହି କେହି ରୋଗୀ ବେଳେବେଳେ ରକ୍ତବାନ୍ତି କରିଥାଆନ୍ତି କାହିଁକି ? ---------- ୩୧

➢ ଜଣ ଜଣଙ୍କର ବେଳେବେଳେ କଳାଝାଡ଼ା ହୁଏ କାହିଁକି ? ---------- ୩୩

➢ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ସାଙ୍ଗରେ ଡାକ୍ତରମାନେ ଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି କାହିଁକି ? ---------- ୩୪

➢ ଛୋଟ ଛୁଆମାନେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମନ୍ତି କାହିଁକି ? ---------- ୩୫

➢ ଦୃଷ୍ଟିହୀନମାନେ କ'ଣ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥାନ୍ତି ? ---------- ୩୬

➢ ଲଙ୍କା ଚୋବେଇଦେଲେ ରାଗ କାଟିବା ପାଇଁ ଗୁଡ଼ କି ଚିନି ଭଳି ମିଠା ଦ୍ରବ୍ୟ ଖିଆଯାଏ କାହିଁକି ? ---------- ୩୬
➢ ଆମେ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ କି ହଠାତ୍ ଛାନିଆଁ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ଆମର ଝାଳ ବୁଡ଼ିଯାଏ କାହିଁକି ? ---------- ୩୭
➢ ଜୋର୍‌ରେ ଦୌଡ଼ିଲେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଓ ନାଡ଼ିର ହାର ବଢ଼ିଯାଏ କାହିଁକି ? ---------- ୩୮
➢ ଆମେ ସ୍ୱାଦ ବାରିପାରୁ କିପରି ? ---------- ୩୯
➢ 'ପୂଯ' ବୋଇଲେ କଅଣ ? ---------- ୪୧
➢ ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଚମ ଲୋଚାକୋଚା ହୋଇଯାଏ କାହିଁକି ? ---------- ୪୨
➢ ଦେହର କୌଣସି ଜାଗାରେ ମାଡ଼ ବାଜିଲେ ଚମ ପଟା ପଡ଼ିଯାଏ କାହିଁକି ? ---------- ୪୩
➢ ଗୋଟିଏ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଖୋଲା ଆଖିଟିରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ସହଜ ହୋଇଯାଏ କାହିଁକି ? ---------- ୪୪
➢ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବାର କାରଣ କଅଣ ? ---------- ୪୫
➢ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଅନ୍ୟପ୍ରାଣୀଙ୍କର ଅଙ୍ଗ ପରିରୋପଣ କରାଯାଇପାରିବ କି ? ---------- ୪୫
➢ କୁତୁକୁତୁ କଲେ ଆମକୁ ହସମାଡ଼େ କାହିଁକି ? ---------- ୪୮
➢ ଚମ ଉପରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କଳାଜାଇଗୁଡ଼ିକ କଅଣ ? ---------- ୪୯
➢ ବଥ ବାହାରେ କାହିଁକି ? ---------- ୫୧
➢ ହାତର ମଝିଆଙ୍ଗୁଠିଟି ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକଠାରୁ ବଡ଼ କାହିଁକି ? ---------- ୫୩
➢ କୁଣ୍ଡେଇଦେଲେ ଗଲୁ ମରିଯାଏ କାହିଁକି ? ---------- ୫୪
➢ ଖରା ଆଲୁଅରେ କିଛି ସମୟ ଠିଆହୋଇ ଅନ୍ଧାରୁଆ କୋଠରି ଭିତରକୁ ପଶିଗଲେ ଆମେ ହଠାତ୍ ଚକ୍‌କା ହୋଇଯାଉ କାହିଁକି ? ---------- ୫୫
➢ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ବୋଲି ଜଣା ପଡୁଥିବା ଲୋକ ହଠାତ୍ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବାର କାରଣ କଅଣ ? ---------- ୫୭
➢ ରୋଗୀ ମରିଗଲାଣି ବୋଲି ଡାକ୍ତରମାନେ ଜାଣିପାରନ୍ତି କିପରି ? ---------- ୫୯
➢ ମଣିଷ ଶରୀରରେ କ'ଣ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଶକ୍ତି ଜାତ ହୁଏ ? ---------- ୬୧
➢ ଯାଦୁ ହୁଏ କାହିଁକି ? ---------- ୬୩
➢ ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟର କାମ କଅଣ ? ---------- ୬୪
➢ ଆମ୍ଭେମାନେ କଥା କହିପାରୁ କିପରି ? ---------- ୬୬
➢ ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଏକାଧିକ ଭାଷା ଶିଖିବା ସହଜ କାହିଁକି ? ---------- ୬୮
➢ ଆପଣଙ୍କୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି କି ? ---------- ୭୦
➢ ଆମେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖିଲାବେଳେ ଏହାର ପ୍ରତିବିମ୍ବ (Image) ଦୁଇ ଆଖିର ପରଦା (ମୁକୁରିକା)ରେ ପଡ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଦୁଇଟି ବସ୍ତୁ ଦେଖିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆମେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ଦେଖିପାରୁ କାହିଁକି ? ---------- ୭୫
➢ ନଖ ନ କାଟିଲେ ନଖ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଆମ ଦାନ୍ତ କାହିଁକି ବଢ଼େନି ? ---------- ୭୬
➢ ନଖ କି ବାଳ କାଟିଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହୁଏନାହିଁ କାହିଁକି ? ---------- ୭୭

➢ ହାତ ପାପୁଲି ଓ ପାଦ ତଳିପାରେ ବାଳ ଉଠେନି କାହିଁକି ? ------------------- ୭୭

➢ ମିଛଧରା ଯନ୍ତ୍ର (Lie Detector) ମିଛକଥାକୁ ଧରାପକାଇ ଦିଏ କିପରି ? ----------- ୭୮

➢ ଶୀତଦିନେ ଓଠ, ଗୋଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି ଫାଟେ କାହିଁକି ? ------------------------- ୮୦

➢ ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରେ କାହିଁକି ? ---------------------------------- ୮୨

➢ ଆଗକୁ ଜୋର୍‌ରେ ଦୌଡ଼ି ପାରିଲାଭଳି ଆମେ ପଛକୁ କାହିଁକି ଚଞ୍ଚଳ ଦୌଡ଼ି ପାରୁନା ? -- ୮୪

➢ ଆଖିରେ ଅନ୍ଧପୁଟୁଳି ବାନ୍ଧିଲେ ରାସ୍ତାରେ ସିଧା ସିଧା ଚାଲିହୁଏନି କାହିଁକି ? ---------- ୮୫

➢ ଆମର ହାଇ ଉଠେ କାହିଁକି ? ------------------------------------- ୮୭

➢ ଶୀତନିଦ୍ରା ବା ହାଇବରନେସନ୍ କଅଣ ? ------------------------------ ୮୯

➢ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀଙ୍କଠାରେ ସ୍ତନର କାମ କଅଣ ? ------------------------ ୯୨

➢ କ୍ଷୀରରେ କ'ଣ କ'ଣ ଉପାଦାନମାନ ଥାଏ ? ---------------------------- ୯୩

➢ ଗାଈ କ୍ଷୀର, ମଇଁଷି କ୍ଷୀର, ଛେଳି, ମେଣ୍ଢାଙ୍କ କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ଭିତରୁ ଆମ ପାଇଁ କାହାର କ୍ଷୀର ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ? -- ୯୪

➢ ମା' ସ୍ତନରୁ କ୍ଷରିତ ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ବେଶୀ ଉପକାରୀ କାହିଁକି ? ------------ ୯୪

➢ କ୍ଷୀର ମଣିଷ ଶରୀରରେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଅଭାବ ପୂରଣ କରିଥାଏ ? ------------- ୯୫

➢ କ୍ଷୀର, ଦହି ଆଉ ଛେନାରେ ଭିଟାମିନ୍‌ର ପରିମାଣ ଅଲଗା ଅଲଗା କି ? ----------- ୯୫

➢ ବେଶୀ କ୍ଷୀର, ଲହୁଣୀ, ଘିଅ ଖାଇଲେ ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକର କି ? ----------- ୯୫

➢ କ୍ଷୀରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ଦହି । କ୍ଷୀର ମିଠା ଲାଗିଲାବେଳେ ଦହି ଖଟା ଲାଗେ କାହିଁକି ? ---- ୯୬

➢ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀରକୁ ନ ଫୁଟେଇ କିଛି ସମୟ ଧରି ରଖିଦେଲେ ତାହା ଛିଣ୍ଡିଯାଏ କାହିଁକି ? ----- ୯୬

➢ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର ଆମ ଦେହ ପାଇଁ ଉପକାରୀ କି ? ଯଦି ନୁହେଁ କାହିଁକି ? -------------- ୯୭

➢ ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ ତିଆରି ହୁଏ କିପରି ? ଶରୀର ଉପରେ ଏହାର କୌଣସି କୁପ୍ରଭାବ ଅଛି କି ? -- ୯୭

➢ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଡବାଦୁଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ କିପରି ? ------------- ୯୮

➢ କଣ୍ଡେନ୍‌ସଡ୍ ମିଲ୍‌କ ତିଆରି ହୁଏ କିପରି ? ---------------------------- ୯୯

➢ ଦହି ଦେହପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ କି ? ---------------------------------- ୯୯

➢ ଘିଅ ଓ ବନସ୍ପତି ଘିଅ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କଅଣ ? ------------------------ ୯୯

➢ ଗୁଆଘିଅ ଖାଇଲେ ଲାଭ କଅଣ ? କ୍ଷତି କଅଣ ? ବେଶୀ ଘିଅ ଖାଇଲେ କ'ଣ ମଣିଷ ମୋଟା ହୋଇଯାଏ ? -- ୧୦୦

➢ ଘିଅ ଖାଇବାର କୌଣସି ବୟସ ସୀମା ଅଛି କି ? ------------------------ ୧୦୦

➢ ଘିଅକୁ ଅଧିକଦିନ ଧରି ରଖିଲେ ତାହା ଗନ୍ଧ ଛାଡ଼େ କାହିଁକି ? ଏପରି ଘିଅ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ହିତକର କି ? -- ୧୦୦

➢ ତେଲ ଆଉ ଘିଅ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କଅଣ ? -------------------------- ୧୦୧

➢ ଲହୁଣୀ ଆଉ ଘିଅ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କଅଣ ? ------------------------ ୧୦୧

➢ ଛେନାରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ମାଛମାଂସରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରଠାରୁ ଅଲଗା କି ? ------ ୧୦୧

➢ ବନସ୍ପତି ଏପରି କଠିନ ରହେ କାହିଁକି ? ---------------------------- ୧୦୧

➢ ଛେନା ଖାଇଲେ କ'ଣ ଲୋକ ମୋଟା ହୋଇଯାଏ ? --------------------- ୧୦୧

➢ ଜ୍ୱର ହେଲେ କିମ୍ବା ତଣ୍ଟିରେ କଫ ବସିଗଲେ ଲୋକମାନେ କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ମନା କରନ୍ତି କାହିଁକି ? ୧୦୨
➢ ଘିଅ ଖାଇଲେ ଦେହରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରେ କି ? ---------------------- ୧୦୨
➢ ଘିଅ ଖାଇଲେ ବୁଦ୍ଧି ବଢ଼େ କି ? ------------------------------------ ୧୦୨
➢ ରାତିରେ ଦହି ନ ଖାଇବାକୁ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାର କ'ଣ ସତରେ କିଛି କୁପ୍ରଭାବ ଅଛି ? -- ୧୦୨
➢ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ସହ ଆମିଷ ଖାଇବାକୁ ନିଷେଧ କରାଯାଏ କାହିଁକି ? --- ୧୦୩
➢ ଦହି ସହିତ ମାଛ ଖାଇ କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ଯାତ୍ରା କଲେ ଯାତ୍ରା ସଫଳ ହୁଏ ବୋଲି କେତେକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି, ଏହା ସତ କି ? ------------------------------------- ୧୦୩
➢ ମହାକାଶ ପରିକ୍ରମା କାଳରେ ମହାକାଶଚାରୀମାନେ କେଉଁ କେଉଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି ? -- ୧୦୩
➢ ମହାକାଶ ଯାତ୍ରାରେ ଅନ୍ୟ ଆଶଙ୍କାମାନ କଅଣ ? ------------------------ ୧୦୫
➢ ମହାକାଶଚାରୀମାନେ ଏହି ପ୍ରତିକୂଳ ପରିବେଶର ମୁକାବିଲା କରିଥାନ୍ତି କିପରି ? ---- ୧୦୫
➢ ମହାକାଶଯାତ୍ରୀଙ୍କଠାରେ କ'ଣ କୌଣସି ଆନୁବଂଶିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦେଇପାରେ ? ୧୦୬
➢ ମହାକାଶୀୟ ପରିବେଶକୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଜୀବବିଜ୍ଞାନ ସଂପର୍କିତ ଗବେଷଣାରେ କିପରି ଉପଯୋଗ କରାଯାଇପାରିବ ? --------------------------------- ୧୦୬
➢ ମହାକାଶଯାତ୍ରାରେ ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କର ଉପଯୋଗିତା ଅଛି କି ? --------------- ୧୦୭
➢ ମହାକାଶରେ ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ଭୂତାଣୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା କଅଣ ? -- ୧୦୭
➢ ମହାକାଶଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥାଏ ? ---- ୧୦୮
➢ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ମହାକାଶରେ ବିଚରଣ କରିବା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗ୍ରହ କିମ୍ବା ଚନ୍ଦ୍ରଭଳି ଉପଗ୍ରହରେ ବସତି ସ୍ଥାପନ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେଲେ ମହାକାଶବାସୀଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହେବ କିପରି ? - ୧୧୧
➢ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ବଟିକା ଆକାରରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉ ନାହିଁ କାହିଁକି ? -- ୧୧୧
➢ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଥିବା ଦେହର ଖୋଲାଅଂଶରେ ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ କଳା ବା ବାଦାମୀ ଦେଖାଯାଏ କାହିଁକି ? -------------------------- ୧୧୨
➢ ରାତିବେଳା ଅତ୍ୟଧିକ ଆଲୋକିତ ହୋଇଥିବା କୋଠରି ଭିତରେ ଠିଆ ହୋଇ ଝରକାର କାଚ ଦେଇ ବାହାରକୁ ଚାହିଁଲେ ବାହାରର କିଛି ଜିନିଷ ଆମକୁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ କାହିଁକି ? - ୧୧୩
➢ ଗରମ ହୋଇଥିବା କୌଣସି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଚର୍ମରେ ପଡ଼ିଗଲେ ଫୋଟକା ବାହାରିପଡ଼େ କାହିଁକି ? ୧୧୪
➢ ଶରୀରକୁ ଭିଟାମିନ୍ 'D' ଯୋଗାଇବାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ? ---- ୧୧୫
➢ ନିଦରେ ଶୋଇଗଲା ପରେ ଆମେ ଛିଙ୍କୁନା କାହିଁକି ? -------------------- ୧୧୬
➢ ଜିଭ କି ପାଟିରେ କ୍ଷତ ହେଲେ ତାହା ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନର କ୍ଷତ ଅପେକ୍ଷା ଚଞ୍ଚଳ ଶୁଖିଯାଏ କାହିଁକି ? -- ୧୧୭
➢ ତାଳି ବଜେଇବାପାଇଁ ଦୁଇଟା ହାତ ଦରକାର କାହିଁକି ? ------------------ ୧୧୮
➢ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭଙ୍ଗୀରେ ହାତ କି ଗୋଡ଼ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ସ୍ଥିର ରହିଥିଲେ ତାହା କାହିଁକି ଗୋଦରା ଲାଗେ ଓ ଝିମ୍‌ଝିମ୍ ଲାଗେ ? ------------------------------- ୧୧୮



ଜଣା ଅଜଣା

☞ *କିଛି କହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାମାତ୍ରେ ଜଣଜଣଙ୍କର ପାଟି ଖନିମାରେ କାହିଁକି ? କଥା କହିଲାବେଳେ ସେମାନେ କାହିଁକି ଥଙ୍ଗେଇ ଥାଆନ୍ତି ?*

ମନର ଭାବ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଭାଷା ଏକ ପ୍ରଧାନ ମାଧ୍ୟମ । ଉଚ୍ଚାରଣ ଏବଂ ଧ୍ୱନି ବା ସ୍ୱନ ଏହି ଉଭୟର ସମନ୍ୱୟ ଏଥିପାଇଁ ଲୋଡ଼ା । ବୁଝିପାରିବାଭଳି ଶବ୍ଦର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଭାବପ୍ରକାଶ ନିମନ୍ତେ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । କଥା କହିପାରିବାର ଜୈବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ଏହା ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ଓଠ, ଜିଭ, ତାଳୁ, ପାଟି, ଗାଲ, ନାକ ଏବଂ ସ୍ୱରପେଟିକା ଇତ୍ୟାଦି ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟର ଏକ ଅପୂର୍ବ ସମନ୍ୱୟ ହିଁ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ । ଓଠ, ଜିଭ ଏବଂ ତାଳୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶବ୍ଦର ଉଚ୍ଚାରଣରେ ଭାଗ ନେଉଥିବାବେଳେ ପାଟି, ଗାଲ ଏବଂ ନାକ ଧ୍ୱନି ସୃଷ୍ଟିରେ ପ୍ରଧାନ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ପୁଣି ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟିକରିବାରେ ସ୍ୱର-ପେଟିକାର ଅବଦାନ ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଡଗଡଗ ହୋଇ କହିଚାଲିଥାଉ, ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବାରେ ଯେ ଉପରୋକ୍ତ ଅଙ୍ଗମାନ ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ମେଳରଖି କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେ ବିଷୟ ଆମକୁ ଜଣା ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି କଥା କହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାମାତ୍ରେ ଖନେଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ କି ଥଙ୍ଗେଇ ଥଙ୍ଗେଇ କଥା କହିଲେ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟର ଅମେଳ ବିଷୟରେ ଆମର ହୃଦ୍‌ବୋଧ ହୋଇଯାଏ । ଏଠାରେ ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ ଉପରୋକ୍ତ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କରେ ଥିବା ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ହିଁ କଥା କହିପାରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସଫଳ କରାଇଥାଆନ୍ତି । କୌଣସି ମାଂସପେଶୀ ନିଜର ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାମଟିକୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ତୁଲେଇ ନ ପାରିଲେ, କଥା କହିବା ବେଖାପିଆ ଧରେ ।

ବିଭିନ୍ନ ଲୋକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ଖନେଇ ଥାଆନ୍ତି । ଜଣ ଜଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କଥା କହିବା ପାଇଁ ଦାୟୀ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ହଠାତ୍ ଅତିମାତ୍ରାରେ ସଂକୁଚିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ତେଣୁ କଥା କହୁ କହୁ ବ୍ୟକ୍ତିଟିର କଥା ଅଟକିଯାଏ । ଫଳରେ 'ବାଇଗଣ' କହିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସେ କହିଥାଏ 'ବା-ବା-ବା-ବା-ଇଗଣ' । ମାଂସପେଶୀ ସଂକୁଚିତ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ 'ବା' ବାରମ୍ବାର ଉଚ୍ଚାରିତ ହେଉଥିବା ବେଳେ ସଂକୋଚନ ଅପସାରିତ ହୋଇଗଲେ—'ଇଗଣ' ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଅନ୍ୟ କାହା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜିଭ, ଗଳା ଏବଂ ମୁଖମଣ୍ଡଳର ମାଂସପେଶୀ ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ରହିଯାଏ । ମୁଖମଣ୍ଡଳର ମାଂସପେଶୀମାନ ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟିପାଇଁ ଯେତେ ଚେଷ୍ଟାକଲେ ବି ପାଟିରୁ ଆଦୌ କୌଣସି ଶବ୍ଦ ନ ବାହାରି ମୁହଁ ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ ।

ତେବେ ପିଲାକୁ ଚାରି ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ବୟସ ନ ହେବାଯାଏ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖନେଇବା ଜଣା ପଡ଼େନି । ସାଧାରଣତଃ କିଶୋର ବୟସରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ହିଁ ଖନେଇବା ସ୍ପଷ୍ଟ ବାରି ହୋଇପଡ଼େ । ପୁଣି ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ତ୍ରୁଟି ବେଶୀ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଗବେଷକମାନେ ଖନେଇବାର କାରଣ ବିଷୟରେ ସନ୍ତୋଷଜନକ ଭାବରେ କିଛି କହିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । କାହା କାହା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ମାନସିକ ଆବେଗ ବା ଭାବପ୍ରବଣତାର ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ ହେଉଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ କାହା କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି କାରଣ ଠଉରେଇ ହେଉ ନାହିଁ । ଖନାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୪୦ ଜଣ ଏହାକୁ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ସୂତ୍ରରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଅନେକ ଗବେଷଣା ପ୍ରବନ୍ଧରେ ଏହାକୁ ବଂଶଗତ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି ।

ଖନାମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା ପ୍ରାୟତଃ ସମ୍ଭବ ହେଉ ନାହିଁ । ତଥାପି ପଢ଼ିବା ଏବଂ କଥା କହିବା ବିଷୟରେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ତାଲିମ ଦେଲେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ତାଲିମବେଳେ ଖନାମାନଙ୍କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ପଢ଼ିବା ଏବଂ କଥା କହିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଧୀର ଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଏ ।

ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ଦେଇ କି ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେଇ ଏହାକୁ ଚିକିତ୍ସା କରିହେବ ନାହିଁ । ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମନୋଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ବାକ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବାକ୍ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା କିଞ୍ଚିତ୍ ସୁଫଳ ମିଳୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଆଦୌ ସହଜସାଧ୍ୟ ନୁହେଁ ।

ତେବେ ଥଙ୍ଗେଇବାକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ନିବାରଣ କରିହେବ । ପିତାମାତା ସଚେତନ ରହିଲେ ଶିଶୁର ଥଙ୍ଗେଇବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ଦୂର କରେଇ ପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଯୋଗୀ ପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ହେବ । ପିଲା ଥଙ୍ଗେଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ସେମାନେ ଏଥିରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରି ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କଲେ ସନ୍ତାନଟି ଖନେଇବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିବନି । ଖନେଇଲେ ବି ତାହା ସନ୍ତାନପାଇଁ ବିଶେଷ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବନି ।

ଛୋଟ ଶିଶୁମାନେ ଦିନମାନ ଭିତରେ ବାରମ୍ବାର କାନ୍ଦିଥାନ୍ତି କାହିଁକି ?

ଏହା ଜଣାଶୁଣା କଥା ଯେ ଜନ୍ମହେବାର ପ୍ରଥମ କେତେ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁମାନେ ଦିନମାନ ଭିତରେ ଅନେକଥର କାନ୍ଦିଥାନ୍ତି । ବୟସ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଲେ କାନ୍ଦିବାର ଥର କମି କମି ଆସେ । ଦୁଇ ତିନି ବର୍ଷ ବୟସରେ ପହଞ୍ଚିଗଲେ କାନ୍ଦିବା ପ୍ରାୟତଃ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ପିଲାଏ ବାରମ୍ବାର କାନ୍ଦିଥାନ୍ତି କାହିଁକି ?

ଶିଶୁ ତ କଥା କହି ଶିଖି ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ବୁଝିପାରିବା ଭଳି ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ନିଜର ମନକଥା ସେ ଜଣେଇ ପାରେନି । ଏହି କାରଣରୁ ଶିଶୁର କାନ୍ଦକୁ ଧ୍ୱନି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଏକ ଅବୁଝା ଭାଷା ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ । ପଶୁପକ୍ଷୀମାନେ ଧ୍ୱନି ବା ସ୍ୱନ ମାଧ୍ୟମରେ ପରସ୍ପର ଭିତରେ ଭାବର ଆଦାନପ୍ରଦାନ କଲାଭଳି କ୍ରନ୍ଦନ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁଟି ବୋଧହୁଏ ନିଜର ଅସ୍ୱସ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ତେବେ ଶିଶୁର କାନ୍ଦକୁ ତାର ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଅନୁଭୂତିର ଏକ ପରିପ୍ରକାଶ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ତାର କୌଣସି ଅସୁସ୍ଥତା ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ସେ କାନ୍ଦିଥାଏ । ପେଟରେ ଭୋକ ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ସେ କାନ୍ଦରେ ଘର କମ୍ପାଉ ଥାଏ । ନିହାତି ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ ନ କଲେ କାନ୍ଦିବାବେଳେ ତା' ଆଖିରୁ ଲୁହ ବୋହିବାର ଦେଖାଯାଏନି ।

କିନ୍ତୁ ଆଉ କିଏ ବୁଝୁ କି ନ ବୁଝୁ, ଶିଶୁ କାନ୍ଦିବାର କାରଣ ତା' ମାଆ ଅତି ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିପାରେ । ସେ ରାଗି ଯାଇଥିବାରୁ କାନ୍ଦୁଛି କି ଭୋକରେ କାନ୍ଦୁଛି କି କେଉଁଠି କିଛି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବାରୁ କାନ୍ଦୁଛି, ଏହା ତା' ମାଆକୁ ସହଜରେ ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ । ମାଆମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ନିର୍ଭୁଲ ଭାବରେ ଏହା ଠଉରେଇପାରନ୍ତି ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ସେ ଭୋକ କରିବା ଯୋଗୁ କାନ୍ଦୁଥିଲେ, ତା'କୁ ଯେତେ କୋଳେଇଲେ କି କାଖେଇଲେ ବି ତା'ର କାନ୍ଦ ବନ୍ଦ ହୁଏନି । କିନ୍ତୁ କୌଣସି କାରଣରୁ ତା'ର ବିରକ୍ତି ଆସି ଯାଇଥିଲେ ମନ ବହଲେଇବା ପାଇଁ କାଖେଇ ପକେଇଲେ କି ବାହାରେ ନେଇ ବୁଲେଇଲେ ତା'ର କାନ୍ଦ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଭୋକରେ ତା'ର ପେଟ ଜଳୁଥିଲେ ତା'କୁ ଯେତେ 'ଜହ୍ନମାମୁ', 'ଚଢ଼େଇ' କି 'ହମା' (ଗୋରୁ) ଦେଖେଇଲେ କିଛି ଲାଭ ମିଳେନି । ସେଇଥିପାଇଁ ଯେଉଁ ମାଆ ତା'ର ଶିଶୁର ଆଚାର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ଯେତେ ସଚେତନ ଓ ତା'ର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ ଯେତେ ତତ୍ପର, ତା'ର ଶିଶୁ ସେତେ କମ୍‌ଥର କାନ୍ଦିଥାଏ ।

ପିଲାକୁ ଚାରି ପାଞ୍ଚମାସ ବୟସ ହୋଇଗଲେ ସେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ସବୁ ଭାଷାଭାଷୀ ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାନ । ଏହି ଦରୋଟି ଗୁଲୁଗୁଲିଆ ଭାଷାର କୌଣସି ଅର୍ଥ ନ ଥିଲେ ବି ଶିଶୁ ଏହାକୁ ବେଶ୍ ଉପଭୋଗ କରିଥାଏ ।

ତେବେ ଛୋଟ ଶିଶୁମାନେ ବାରମ୍ବାର କାନ୍ଦିଥାନ୍ତି କାହିଁକି ତା'ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଏ' ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣାପଡ଼ିନି କି ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଜାଣିବା ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏ' ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିନି । ଭୋକ ନ କଲେ ବି ସେ କାନ୍ଦେ । ହାଲିଆ ହୋଇ ନ ଥିଲେ ମଧ ସେ କାନ୍ଦିଥାଏ । ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ ନ କରି ମଧ ସେ କାନ୍ଦିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ । କାନ୍ଦିବାରେ ଲାଗିଯାଏ ତାହାଠାରେ ବିରକ୍ତିର କୌଣସି ସତ୍ତା ନ ଥାଇ ମଧ ଏପରିକି କୌଣସି ଭୟ ନ ପାଇ ମଧ ସେ କାନ୍ଦିବାରେ ଲାଗେ ।

ଏଥିପାଇଁ କୁହାଯାଉଛି ଯେ କାନ୍ଦ ଜରିଆରେ ଶିଶୁଟି ତା'ର ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ ସିନା, କିନ୍ତୁ ତାହା ବୁଝିବାପାଇଁ ଆମେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରୁନା । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ଶିଶୁଟି ଦିନମାନ ଭିତରେ କାହିଁକି ବାରମ୍ବାର କାନ୍ଦିଥାଏ, ହୁଏତ ଏହାର କାରଣ ସେହି ଶିଶୁକୁ ହିଁ ଜଣା !

☞ *କେହି କେହି ହଠାତ୍ ଅଚେତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି କାହିଁକି ?*

ବେଳେ ବେଳେ କେହି କେହି ହଠାତ୍ ଅଚେତ ହୋଇ ପଡ଼ିଯିବାର ତୁମେ ଦେଖିଥିବ । ଆତ୍ମୀୟଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଖବର ପାଇ କିଏ ଅଚେତ ହୋଇଯାଏ ତ ଅନ୍ୟ କିଏ ହଠାତ୍ ଭୟପାଇ ଅଚେତ ହୋଇପଡ଼େ । ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ମଧରୁ ଜଣେ ଜଣେ ବହୁ ସମୟ ଧରି ଠିଆହୋଇ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ବକ୍ତୃତା ଶୁଣିବାକୁ ବାଧହେଲେ ଅଚେତ ହୋଇଯାଉଥିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ବିରଳ ନୁହେଁ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ଚେତା ବୁଡ଼ିଯିବା ଏକ ଲକ୍ଷଣ ରୂପେ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ । ଅଚେତ ହୋଇଗଲେ ଜଣଜଣଙ୍କର ଝାଳ ବୁଡ଼ିଯାଏ । ଦେହହାତ ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ । ମୁହଁ ଶେତା ପଡ଼ିଯାଏ ।

ତେଣୁ ଅଚେତ ହୋଇପଡ଼ିବାର କାରଣ ଅନେକ । କ୍ଷୁଧା, କ୍ଳାନ୍ତି, ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣା, ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ଆଦି ମଧ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅଚେତ କରିଦେଇପାରେ । ମୁଣ୍ଡରେ, ପେଟରେ କି ଅଣ୍ଡକୋଷରେ ଆଘାତ ବାଜିଲେ ଚେତନା ଲୋପ ପାଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ବିଷାକ୍ତ ବାଷ୍ପର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ମଧ ବ୍ୟକ୍ତି ଚେତନା ହରେଇବସେ । ଶରୀରରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବି ଅଚେତ ହୋଇପଡ଼ିବାର କାରଣ । ବିଷଖାଇଲେ ବି ରୋଗୀ ଅଚେତ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, ଅଚେତ ହୋଇପଡ଼ିବାର କାରଣ ସିନା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ, ହେଲେ ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ କାହିଁକି ?

ଅଚେତ ହୋଇପଡ଼ିବାର କାରଣ ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ଚେତା ରହିବାର କାରଣ ବିଷୟରେ ଆଗେ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଚେତା ରହିବା ନ ରହିବା ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ହିଁ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ନାୟୁକୋଷମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଗଢ଼ା । ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷମାନ ଅମ୍ଳଜାନର ଅଭାବ ସହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସରବରାହ ହେଉଥିବା ରକ୍ତ ହିଁ ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷମାନଙ୍କୁ ଅମ୍ଳଜାନ, ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନମାନ ଯୋଗାଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଆଶାନୁରୂପ ଅବ୍ୟାହତ ରହିଥିବାଯାଏ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ସୁରକ୍ଷିତ ଥାଏ ଓ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚାଲେ । ତେଣୁ ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଭର କରେ ତା'ର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଉପରେ । ମସ୍ତିଷ୍କର ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚେତନ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଦାୟୀ ।

କିନ୍ତୁ କୌଣସି କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ବାଉଳା ଧରେ । ତେଣୁ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ଓ ଅଚେତ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ତେବେ ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଚେତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଟାଳି ଦେଇ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏହାକୁ ନିବାରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଯଦି କାହାର ହଠାତ୍ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇ ଦିଏ ଓ ସେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଗଲାଭଳି ଅନୁଭବ କରେ, ତେବେ ସେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଭୂଇଁ ଉପରେ ଶୋଇଯିବା ଦରକାର । ଶୋଇଯିବା ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ, ବସିପଡ଼ି ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ମଝିରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ନୁଆଇଁ ପକାଇଲେ ବି ଚଳିବ । ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇ ଅଣ୍ଟାପାଖରେ ନଇଁଗଲେ ମଧ୍ୟ ଆରାମ ଲାଗିପାରେ । ଏପରି କଲେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବେଶୀ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହେବାଦ୍ୱାରା ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଆସେ । ଯେତେ ଚଞ୍ଚଳ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଆଶାନୁରୂପ ହୋଇଯାଏ, ସେତେ ମଙ୍ଗଳ ।

ଯଦି କେହି ସଂଜ୍ଞାହୀନ ହୋଇପଡ଼େ, ତେବେ ତାକୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଭୂଇଁ ଉପରେ ଶୁଆଇ ପକାଇବା ଉଚିତ । ଶୁଆଇଦେଇ ତାର ପୋଷାକପତ୍ର ଢିଲା କରିଦେବା ଦରକାର । ଦେହର ଗୋଡ଼ପାଖକୁ ସାମାନ୍ୟ ଟେକିବା ଅବସ୍ଥାରେ ରଖି ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳେଇ ରଖିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବେଶୀ ବେଶୀ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ ଓ ସଂଜ୍ଞା ଫେରିଆସିବାର ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଅଚେତ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ପାଟିବାଟେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ କି ପାନୀୟ ଦେବା ବିପଜ୍ଜନକ । କିନ୍ତୁ ଚେତା ଫେରିଆସିଲା ପରେ ଚା' କିମ୍ବା କଫି ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଇପାରେ । ସରବତ ମଧ୍ୟ ପିଇବାକୁ ଦେଇହେବ ।

ତେବେ ବିଷଖାଇବା ଯୋଗୁଁ, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଆଘାତ ଲାଗିଥିବା ଯୋଗୁଁ କିମ୍ବା ମଧୁମେହ ବା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ସଂଜ୍ଞାହୀନ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ।

☞ *ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ମୁହଁରେ ନିଶଦାଢ଼ି ଉଠେନି କାହିଁକି ?*

ପ୍ରକୃତିର ଲୀଳାଖେଳା ବଡ଼ ବିଚିତ୍ର । କେଉଁ ଜୀବ ଦେହରେ ପ୍ରକୃତି ବାଳ ବା କେଶ ରଖିଛି ତ ଆଉ କାହାଠାରେ ରଖିଛି ଡେଣା । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ କେଶ ଉଠିଥାଏ । କେଶ ରହିଥିବା ଯୋଗୁଁ ଶରୀରରୁ ତାପମାତ୍ରା ସହଜରେ ହ୍ରାସ ହୁଏ ନାହିଁ କି ଶରୀର ଭିତରକୁ ବାହାରର ତାପ ସହଜରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନେ ପ୍ରଖର ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ ସହି ନେଇପାରନ୍ତି । ସ୍ପର୍ଶ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଚର୍ମ ଉପରର କେଶ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଯେ, ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମୁହଁରେ ନିଶଦାଢ଼ି ଉଠୁଥିଲା ବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମୁହଁରେ ନିଶଦାଢ଼ି ଉଠେନି କାହିଁକି ? ପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବେଶୀ ବାଳୁଆ । ନବଜାତ ଶିଶୁ ପୁଅ ହୋଇଥାଉ କି ଝିଅ ହୋଇଥାଉ, ତାହା ଶରୀରରେ କିଛି ନରମ ଏବଂ କୋମଳ ବାଳ ରହିଥାଏ । ପୁଅପିଲା ଓ ଝିଅପିଲାଠାରେ ଏହା ପ୍ରାୟ ସମାନ ଧରଣର ।

କିନ୍ତୁ ବୟସ ବଢ଼ିଲେ କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଗଜୁରୁଥିବା ବାଳରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ୧୧/୧୨ ବର୍ଷ ବୟସରେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ସେମାନଙ୍କଠାରେ ରହିଥିବା ଲିଙ୍ଗଗ୍ରନ୍ଥି ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଓ ବିକଶିତ ହୁଏ । ଏହାର ପରିଣାମରେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ କ୍ଷରିତ ହୁଏ ହରମୋନ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିବା ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନ ।

ପୁଅପିଲାଙ୍କ ଅଣ୍ଡକୋଷରୁ କ୍ଷରିତ ହେଉଥିବା ହରମୋନ୍‌କୁ କୁହାଯାଏ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍ । ଝିଅପିଲାଙ୍କ ଡିମ୍ବକୋଷରୁ କ୍ଷରିତ ହେଉଥିବା ହରମୋନ୍‌କୁ କୁହାଯାଏ ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ । ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍‌ର ପ୍ରଭାବରେ ପୁଅପିଲାଙ୍କ ମୁହଁରେ ନିଶଦାଢ଼ି ଉଠେ । ଛାତିରେ ବାଳ ଉଠେ । ଦେହର ଅନ୍ୟସ୍ଥାନର କୋଷ କଳା ଓ ଟାଆଁସିଆ ହୋଇଯାଏ । ଗଳା କର୍କଶ ହୋଇପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ଯୋଗୁ ଝିଅପିଲାଙ୍କଠାରେ ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ତନବୃଦ୍ଧି ଘଟେ । ଏହି ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍‌ର ପ୍ରଭାବରେ ଝିଅପିଲାଙ୍କ ଶରୀର ନରମ ଏବଂ କୋମଳ ହେଉଥିଲାବେଳେ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍‌ର ପ୍ରଭାବରେ ପୁଅପିଲାଙ୍କ ଶରୀର ଶକ୍ତ ଏବଂ ଅଧିକ କଠିନ ହୋଇଥାଏ ।

ତେଣୁ ନିଶଦାଢ଼ି ଉଠିବା ପାଇଁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ କ୍ଷରିତ ହେଉଥିବା ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍ ହିଁ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ନାରୀମାନଙ୍କଠାରେ କ୍ଷରିତ ହେଉଥିବା ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍‌ର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ୍ । ତେବେ ବେଳେବେଳେ ନାରୀମାନେ ଏପରି କେତେକ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି, ଯେଉଁ ରୋଗରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ବେଶୀ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ମଧ ନିଶ ଦାଢ଼ି ଉଠେ । ଗଳା କର୍କଶ ହୋଇଆସେ ଓ ସେମାନଙ୍କଠାରେ କେତେକ ପୁରୁଷ-ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ତେଣୁ ନିଶଦାଢ଼ି ଉଠିବା ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍‌ର କାମ । ନାରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଏହାର ପରିମାଣ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ନିଶଦାଢ଼ି ଉଠେନି ।

☞ ***ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଗୋଟିଏ ପଟର ନାସାରନ୍ଧ୍ର ପ୍ରଧାନ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ କାହିଁକି ?***

ଆମେ ଯେତେବେଳେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଉ, ସେତେବେଳେ ବାୟୁ ଯିବା ଆସିବା ବିଷୟରେ ଆମେ ପ୍ରାୟତଃ ସଚେତନ ନ ଥାଉ । ନାକରେ ତ ରହିଛି ଦୁଇଟି ରନ୍ଧ୍ର । ଏହି ରନ୍ଧ୍ରଦେଇ ବାହାରର ବାୟୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ବାୟୁ ବାହାରିଆସେ । ବାହ୍ୟ ରନ୍ଧ୍ର ଦୁଇଟିର ଆକାର ଓ ଗଠନ ମଧ ସମାନ । ତେଣୁ ଆଶା କରିବାର କଥା ଯେ ଦୁଇଟିଯାକ ରନ୍ଧ୍ର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ସମାନ ଭାଗୀଦାର ହୋଇଥିବେ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ତାହା ହୁଏନି । ଯେ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଦୁଇଟି ରନ୍ଧ୍ର ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ରନ୍ଧ୍ର ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ ଥାଏ ଓ ଅନ୍ୟଟି ଥାଏ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନିଷ୍କ୍ରିୟ । ସକ୍ରିୟ ଥିବା ରନ୍ଧ୍ରଦେଇ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ସାମାନ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ନାକ ଅଗରେ ଲମ୍ବ ଭାବରେ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିମାନ ସ୍ଥାପନ କରି କେଉଁ ପୁଡ଼ାଦେଇ ଅଧିକ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରୁଛି, ତାହା ସହଜରେ ଜାଣିନେଇ ହୁଏ । କିଛି ସମୟ ଧରି ଡାହାଣ ପୁଡ଼ା ସକ୍ରିୟ ରହେ ତ ତା'ପରେ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାଏ ବାମପୁଡ଼ା । ଏହି କ୍ରିୟା ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥିବାରୁ ଏଭଳି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ 'ନାସାଚକ୍ର' ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ଆଜକୁ ଶହେବର୍ଷ ତଳେ ୧୮୯୫ ମସିହାରେ ଏହାର ପ୍ରଥମ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଆଯାଇଥିଲେ ମଧ ମୁନିଋଷିମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ବହୁ ଆଗରୁ ଅବଗତ ଥିଲେ ଓ 'ଶୁଭାଶୁଭ' ବିଚାରରେ ଏହାର ଭୂମିକା ଅଛି ବୋଲି ମନେ କରୁଥିଲେ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏଭଳି ମତର କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱ ନାହିଁ । ତେବେ ଶତକଡ଼ା ୮୦ ଭାଗ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ନାସାଚକ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ବାମ-ଡାହାଣ ପୁଡ଼ା ଦେଇ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ଅଦଳ ବଦଳ ହେବାର ବ୍ୟବଧାନ ଚାରିଘଣ୍ଟାରୁ ବାରଘଣ୍ଟା ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଏହି ବ୍ୟବଧାନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ କେଉଁ ପଟର ନାସାରନ୍ଧ୍ର ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ସକ୍ରିୟ ତାହା ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ଆପଣ ଯେ କୌଣସି ପଟର ପୁଡ଼ାକୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପରେ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ପଟର ପୁଡ଼ା ବନ୍ଦ ଥାଇ ଯଦି ଅନ୍ୟ ପୁଡ଼ାଦେଇ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ସହଜ ବୋଧ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଖୋଲାଥିବା ପୁଡ଼ାଟି ସକ୍ରିୟ । ପୁଡ଼ା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଅନ୍ୟ ପୁଡ଼ାଦେଇ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ହେବାରେ ସାମାନ୍ୟ ବାଧା ଉପୁଜୁଥିଲେ, ବାଧା ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବା ପଟଟି ସେହି ସମୟରେ ନିଷ୍କ୍ରିୟ । ତେବେ ଏପରି ହୁଏ କାହିଁକି ?

ପ୍ରତି ନାସାରନ୍ଧ୍ର ଭିତରେ ରହିଛି ଭାଲ୍‌ଭ୍ ଭଳି ଅଂଶ । ତାକୁ 'ଟର୍ବିନେଟ୍' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ନାସାରନ୍ଧ୍ର ଦେଇ ପ୍ରବାହିତ ବାୟୁରେ ଏହା 'ଟରବୁଲେନ୍‌ସ' ବା ଘୂର୍ଣ୍ଣି ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବାରୁ ଏହାର ଏପରି ନାମକରଣ କରାଯାଇଛି । ଗୋଟିଏ ପଟର 'ଟର୍ବିନେଟ୍' ଫୁଲି ପ୍ରସାରିତ ହେଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ ପଟର ଟର୍ବିନେଟ୍ ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଯେଉଁ ପଟର ଟର୍ବିନେଟ୍ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ସେପଟ ଦେଇ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ଯେଉଁ ପଟେ ତାହା ସଂକୁଚିତ ହୋଇରହେ, ସେପଟ ଦେଇ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ସୁଗମ ହୋଇଯାଏ । ଟର୍ବିନେଟ୍‌ର ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ସଂକୋଚନ ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ସ୍ନାୟୁକ୍ରିୟାର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରସାରିତ ଟର୍ବିନେଟ୍‌ର ରକ୍ତନଳୀ ସ୍ଫୀତ ହୋଇଯାଉଥିବାବେଳେ ସଂକୁଚିତ ଟର୍ବିନେଟ୍‌ର ରକ୍ତନଳୀ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ ।

ନାସାଚକ୍ର କାହିଁକି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏ ତା'ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଏଯାବତ୍ ସନ୍ତୋଷଜନକ ଭାବରେ ଜଣାଯାଇ ନାହିଁ । ତେବେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ନାସାରନ୍ଧ୍ରକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବାପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଗୋଟିଏ ପଟଦେଇ କିମ୍ବା ସମାନ ଭାବରେ ଉଭୟପଟ ଦେଇ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ହେଲେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ପ୍ରଭାବରେ ନାସାରନ୍ଧ୍ରର ଝିଲ୍ଲୀ କ୍ଷତବିକ୍ଷତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ତେଣୁ ସକ୍ରିୟ-ନିଷ୍କ୍ରିୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାହାଯ୍ୟରେ ଝିଲ୍ଲୀ ଜୀବକୋଷକୁ ଅକ୍ଷତ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁପଟରେ ଅଧିକ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରୁଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସେହିପଟରେ ନାସା ଝିଲ୍ଲୀରୁ ଅଧିକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ କ୍ଷରିତ ହୁଏ । ନାସାରନ୍ଧ୍ରରୁ ତରଳ ଦ୍ରବ୍ୟ କ୍ଷରିତ ହେବା ମଧ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଲର୍ଜି, ସଂକ୍ରମଣ, ବ୍ୟାୟାମ, ହରମୋନ୍, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା, ଭୟ, ଆବେଗ, ଭାବପ୍ରବଣତା ଆଦି ନାସାଚକ୍ରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାନ୍ତି । କେହି କେହି ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ନାୟୁକେନ୍ଦ୍ର ନାସାଚକ୍ରର କ୍ରିୟାଶୀଳତା ପାଇଁ ଦାୟୀ । ତେବେ ଏହାକୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇ ପାରି ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ଯୋଗୀ କି ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାଣାୟାମ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ ନାସାଚକ୍ର କ୍ରିୟାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରିଦେଇପାରିବାକୁ ସକ୍ଷମ, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ସହ ନାସାଚକ୍ରର ଗଭୀର ସଂପର୍କ ରହିଛି ବୋଲି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା । ଏହାର ସତ୍ୟତା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରୁ ନାହିଁ ।

☞ ***ମୁଣ୍ଡର ପଛପଟେ ମାଡ଼ ବାଜିଲେ ହଠାତ୍ ଆଖିରେ ଆଲୋକର ଝଲକ ଦେଖାଯାଏ କାହିଁକି ?***

ମୁଣ୍ଡର ପଛପଟେ ହଠାତ୍ ମାଡ଼ ବାଜିଲେ କି ମୁଣ୍ଡ କୌଣସି ଟାଣୁଆ ବସ୍ତୁରେ ବାଡ଼େଇ ହୋଇଗଲେ ଆଖିରେ ଆଲୋକର ଝଲକ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଯେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ତାହା ନୁହେଁ । ଜଣଜଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ହୋଇଥାଏ ତ ଆଉ କାହା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାଡ଼ ବାଜି ଏଭଳି ଝଲକ ଦେଖା ନ ଯାଇପାରେ । ତେବେ ଆଘାତର ମାତ୍ରା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ନିର୍ଭର କରେ । ବେଶୀ ଜୋର୍‌ରେ ମାଡ଼ ବାଜିଥିଲେ ତ ରୋଗୀ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଅଚେତ ହୋଇଯାଇପାରେ ଓ ଝଲକ ଦେଖିବାର ସୁଯୋଗ ବି ପାଏନି ।

କୁହାଯାଏ ଯେ ସବୁ ଶିରଯାକ ମୁଣ୍ଡରେ ଲୋଚା । ଏଠାରେ ଶିର ବୋଇଲେ ରକ୍ତବାହୀ ଶିରାକୁ ନ ବୁଝାଇ 'ସ୍ନାୟୁ' ଗୁଚ୍ଛକୁ ହିଁ ବୁଝାଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ହେଉଛି ଶରୀରର ଏକ ଅତି ଜଟିଳ ଯନ୍ତ୍ର । ଏହା ବେଶ୍ ବିକଶିତ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରହିଥାଏ ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁସୂତ୍ର । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ତଥ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରେ, ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଗଚ୍ଛିତ କରି ରଖେ ଏବଂ ଦରକାର ସମୟରେ ତାର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ଆଖି ଦେଖିବା କାମ କରୁଥିଲେ ବି ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ରରେ ତ୍ରୁଟି ଦେଖାଦେଲେ ଆଖି ଦୁଇଟି ସୁସ୍ଥ ଥାଇ ମଧ୍ୟ 'କଅଣ ଦେଖୁଛି' ତାହା ରୋଗୀ କହିପାରେନି । କାନ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଶୁଣୁ । କିନ୍ତୁ ଶୁଣିବା କାମ ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଶ୍ରବଣକେନ୍ଦ୍ର ହିଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ, ନାକ ଦ୍ୱାରା ବାସ୍ନା ବାରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ବାଛବିଚାର କରିବା ବା ଅନୁଶୀଳନ କରିବାର କାମ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କସ୍ଥ 'ଘ୍ରାଣକେନ୍ଦ୍ର'ର ।

ଆଖି, କାନ ଓ ନାକର ସାହାଯ୍ୟ ନ ନେଇ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ର, ଶ୍ରବଣ କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ଘ୍ରାଣକେନ୍ଦ୍ରକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରାଇଲେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରିବ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସ୍ନାୟୁକେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ଉଦ୍ଦୀପନା ଦ୍ୱାରା ଉଜ୍ଜୀବିତ କରାଇବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ହିଁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ରହିଛି ଖପୁରିର ଘୋଡ଼ଣୀ । କଠିନ ଖପୁରିର ଆବରଣ ଯୋଗୁଁ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁକୋଷ ସହଜରେ ଉତ୍ତେଜିତ ହେବାରେ ବାଧା ଉପୁଜୁଛି । ପୁଣି କଠିନ ଖପୁରି କାଳେ ସ୍ନାୟୁକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିପକେଇବ, ତାହା ନିବାରଣ

କରିବା ନିମନ୍ତେ, ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଆବୃତ କରି ରଖିଛି ଏକ ଦୁଇ ପରସ୍ତିଆ ପରଦା । ପରଦା ଭିତରେ ସଂଚାଳିତ ହେଉଛି ଏକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ । ତେଣୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁକୋଷମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷାପାଇଁ ଏତେ ବିଧି ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ମୁଣ୍ଡରେ ମାଡ଼ ବାଜିଲେ ବେଳେବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁକୋଷମାନ ଏହି ଆଘାତର ତୀବ୍ରତା ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ଏହି ସଂଘାତ ଫଳରେ ସ୍ନାୟୁକୋଷମାନ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଉତ୍ତେଜିତ ହେବାଫଳରେ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ତା'ର ପ୍ରଭାବ ।

ଠିକ୍ ଏହି କାରଣରୁ ମୁଣ୍ଡର ପଛପଟେ ମାଡ଼ ବାଜିଲେ ଆଘାତର ପ୍ରଭାବ ଖପୁରି, ମସ୍ତିଷ୍କର ଆବରଣ ଓ ଆବରଣ ଭିତରେ ଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ସଂଚାରିତ ହୋଇ ସ୍ନାୟୁକୋଷମାନଙ୍କୁ ଆଘାତ କରେ । ମସ୍ତିଷ୍କର ପଛପଟେ ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ର ଅବସ୍ଥିତ । ତେଣୁ ଏହି ଆଘାତ ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ରର ସ୍ନାୟୁକୋଷମାନ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ର ଉତ୍ତେଜିତ ହେବାର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ଆଖିରେ ଆଲୋକର ଝଲକ ଭଳି ଅନୁଭୂତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏଭଳି ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେବାକୁ ଯାଇ କେହି କେହି କହିଥାନ୍ତି, "ମୋ ଆଖିରୁ ତ ଜୁଳୁଜୁଳିଆ ପୋକ ବାହାରିଗଲା ।"

☞ ***ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଗଲେ ମୁଣ୍ଡର କେଶ ଧଳା ହୋଇଯାଇପାରେ କି ?***

ସାଧାରଣଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଶିଶୁ, କିଶୋର ଓ ଯୁବକମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡର କେଶ କଳା । କିନ୍ତୁ ବୟସ ବଢ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭକଲେ କଳା କେଶ ଭିତରେ କାଁ ଭାଁ ପାଚିଲା କେଶର ଆବିର୍ଭାବ ଘଟେ । ବୁଢ଼ା ହୋଇଗଲେ ସବୁଯାକ ବାଳ ପାଚିଯାଇ ଧଳା ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ବାଳ ପାଚିବା ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ଏକ ଲକ୍ଷଣ । ତେବେ ବାଳ ପାଚିବା ମୂଳରେ ବଂଶଗତ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । କେତେକ ପରିବାରରେ ଯୁବାବୟସରେ ବି ବାଳ ପାଚିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ ଓ ପରିବାରର ଏକାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଏହା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏପରିକି କେତେକ ଶିଶୁଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ବି କେରାଏ ଦି କେରା ଧଳାବାଳ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିପାରେ ।

ଏବେ ତ ବହୁ ସ୍କୁଲ ଓ କଲେଜ ପଢୁଆ ପିଲାଙ୍କର ବି ବାଳ ପାଚିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲାଣି । ଏଥିପାଇଁ ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ କିଛି ପରିମାଣରେ ଦାୟୀ ବୋଲି ଯୁକ୍ତି ହେଉଛି । ଏହାଛଡ଼ା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ରୋଗର କୁପ୍ରଭାବ ବାଳ ଉପରେ ପଡ଼େ ଓ ବାଳ ପାଚିଯାଏ । କେତେକ କିସମର ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମଧୁମେହ ବା ଡାଇବେଟିସ୍

ରୋଗ, ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗରେ ଅକାଳରେ ବାଳ ପାଚିଯିବା କିଛି ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏହିସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜରାର କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ କରିପକାଏ ।

ତାହାଛଡ଼ା କୌଣସି ଜଟିଳ ବ୍ୟାଧି ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ବଢ଼େଇଦିଏ । ରୋଗୀ ରୋଗ ଚିନ୍ତାରେ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ହରେଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଦିଏ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଦିଗରୁ ଦେଖିଲେ ମଧ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଅବା ନାହିଁ କାହାର ? ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ଫଳରେ ଜୀବନ ଦୁର୍ବିସହ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଏ । ତେବେ ଆମେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତଥିବା ଜୀବନ ଜଞ୍ଜାଳ ଅପେକ୍ଷା ଅପ୍ରସ୍ତୁତ ଥିବା କାଳରେ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ କୌଣସି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ତା'ର ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ପାଇଁ ଆଦୌ ଅନୁକୂଳ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରିବା ନିମନ୍ତେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ହାଇପୋଥାଲାମସ୍ ଏବଂ ପିଟୁଇଟାରୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠେ । ତଥାପି ଜଣଜଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ପରିଣାମରେ ମୁଣ୍ଡର କେଶ ପାଚିଯାଏ । ବିଶେଷକରି ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ବାଳ ପାଚିବା ଅପରିପକ୍ୱ ବୟସରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ପରିବାରର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାଜନିତ କେଶର ପକ୍ୱତାର ହାର ବେଶୀ ।

☞ *ଆଙ୍ଗୁଠି ନଖରେ ବେଳେବେଳେ ଧଳା ଧଳା ଛିଟା ଦେଖାଯାଏ କାହିଁକି ?*

ବେଳେବେଳେ ନଖର ପଛକୁ ଥିବା ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗର ନଖ ଶଯ୍ୟାରେ ଧଳାଧଳା ଛିଟା ଦେଖାଦିଏ । କେହି କେହି ଏହାକୁ 'ନଖର ଫୁଲ' ବୋଲି କହନ୍ତି । ଏପରି ଧଳାଚିହ୍ନ ଦେଖାଦେଲେ ନୂଆଲୁଗା କି ନୂଆ ପୋଷାକପତ୍ର ପିନ୍ଧିବାର ତାହା ପୂର୍ବ ସୂଚନା ବୋଲି ଲୋକେ ମଜାଳିଆ ଢଙ୍ଗରେ କହିଥାନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ନଖରେ ଧଳାଚିହ୍ନ ଅବା ଆସିବ କୁଆଡୁ ? ଆମେ ଯେଉଁ ନଖ କାଟି ଫିଙ୍ଗିଦେଉ, ତାହା ଏକ ଧରଣର ପୁଷ୍ଟିସାର । ନଖ ମୃତ ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଓ ସେଥିରେ ସ୍ନାୟୁ ନ ଥିବାରୁ ନଖ କାଟିଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପର ନଖ ପଛକୁ ଯେଉଁ ଅଂଶ ଦେଖାଯାଏ ତାହା ହେଲା ନଖର ଶଯ୍ୟା । ନଖ-ଶଯ୍ୟାତଳେ ରକ୍ତନଳୀମାନ ଥିବାରୁ ନଖର ରଙ୍ଗ ଗୋଲାପି ଦେଖାଯାଏ । ରକ୍ତ କମିଗଲେ କି ରକ୍ତର ଲୋହିତ କଣିକାରେ ଥିବା ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ପରିମାଣ ଊଣା ହୋଇଗଲେ ନଖଶଯ୍ୟା ଶେତା ଦେଖାଯାଏ । ଶରୀରରେ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ପରିମାଣ ସାଧାରଣ ମାତ୍ରାରେ ଅଛି କି ନା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରମାନେ ନଖ ଦେଖେଇବାକୁ ରୋଗୀକୁ କହିଥାନ୍ତି ।

ନଖରେ ଧଳାଛିଟା ରହିବା ଯଦି ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇଥାନ୍ତା, ତେବେ ହୁଏତ ପ୍ରତି ଆଙ୍ଗୁଠିର ନଖରେ ତାହା ରହିଥାନ୍ତା, ପୁଣି ରହିଥାନ୍ତା ସମସ୍ତଙ୍କର ନଖଶଯ୍ୟାରେ । ଏପରି କିଛି ହେଉନଥିବାରୁ ନଖର ଧଳାଚିହ୍ନ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ନିଶ୍ଚୟ ।

ଆମ ଅଜାଣତରେ ନଖ ବେଳେବେଳେ ଆଘାତ ପାଇ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଯାଏ । କେତେବେଳେ କେମିତି ତାହା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପଡ଼େ । ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ହେଲେ ମଧ ତାହା ନଖର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ନଖ ତ ନଖମୂଳରୁ ଆଗକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଯାଏ । ଏଥିରେ ଯେଉଁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଥାଏ ତା'ର ନାଁ 'କେରାଟିନ୍' । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଯେଉଁ ଅଂଶରେ କେରାଟିନ୍ ରହିପାରେନି, ତାହା ସେହିଭଳି ଅପୂରଣୀୟ ହୋଇ ରହିଯାଏ । ନୂଆ କେରାଟିନ୍ ତିଆରି ହୋଇ ସେହି ସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରିପାରେନି । ତେଣୁ ନଖର କ୍ଷତ ଶୁଖିଗଲେ କି ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଗଲେ ବି ନଖ ବଢ଼ିବଢ଼ି ଯାଉଥାଏ ।

ନଖର ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ କି ଯେଉଁସ୍ଥାନ କବକ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପଡ଼େ, ସେହି ସ୍ଥାନରେ କେରାଟିନ୍ ବଦଳରେ ରହିଯାଏ ଏକ ଧରଣର ତନ୍ତୁ । ଏହି ତନ୍ତୁର ଉପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟସ୍ଥାନଟି ଧଳା ଛିଟ ଚିହ୍ନଭଳି ଦେଖାଯାଏ ।

କୌଣସି ନଖଶଯ୍ୟାରେ ଏହିଭଳି ଧଳାଛିଟ ଦେଖାଦେଲେ ତାହାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରୁଥାନ୍ତୁ । ଦୁଇ ତିନିଦିନ ବ୍ୟବଧାନରେ ଏଭଳି ନିରୀକ୍ଷଣ କଲେ ଧଳାଚିହ୍ନ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଆଗକୁ ଆଗକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିପାରିବେ । ପରେ ଏହା ନଖ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଆସିଯିବ ଓ ନଖ କାଟିଦେଲେ ତାହା ନଖସହ ବାହାରିଯିବ ।

ନଖଶଯ୍ୟା ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ନ ହେଲେ, ରୋଗିଣା ନ ହେଲେ କି ଶରୀରପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ନ ହେଲେ ନଖରେ ଧଳାଛିଟା ଆବିର୍ଭାବ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ ।

☞ *ମାଛ ଖାଇଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗକୁ କେତେକାଂଶରେ ନିବାରଣ କରାଯାଇପାରିବ କି ?*

ହଁ । ମାଛ ଖାଇଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ନିବାରଣ କରାଯାଇପାରିବ । ସପ୍ତାହ ଭିତରେ ତିନି ଚାରିଥର ମାଛ ଖାଇପାରିଲେ ତାହା ରକ୍ତରେ ଥିବା କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଏବଂ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍ ନାମକ ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣକୁ କମେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ରକ୍ତରେ ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ତାହା ରକ୍ତନଳୀ ଭିତରେ ଜମିଯାଏ । ଫଳରେ ରକ୍ତନଳୀର ରନ୍ଧ୍ର ସଂକୁଚିତ ହୋଇପଡ଼େ । ଏହାର ପରିଣାମରେ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ ରକ୍ତ ସରବରାହ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ମଧୁମେହ ବା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ କରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପରେ ନ୍ୟସ୍ତ । ତେଣୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସବୁବେଳେ ସଂକୁଚିତ-ପ୍ରସାରିତ ହେଉଥାଏ । ଏହି କାମ ଯୋଗୁଁ ସେ ବିଶେଷ ବିଶ୍ରାମ ପାଏନି । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀ କାର୍ଯ୍ୟରତ ରହିବା ଯୋଗୁଁ ତା'ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅମ୍ଳଜାନ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଲୋଡ଼ା । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ-ଧମନୀ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତ ଯୋଗାଇବାର ଭାର ବହନ କରିଥାଏ । ଏହି ଧମନୀ ଭିତରେ ସ୍ନେହସାର-ବିଶେଷକରି କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଜମିଗଲେ ତା'ର ରନ୍ଧ୍ର ସରୁ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ପାଖରେ ଆଶାନୁରୂପ ପରିମାଣର ରକ୍ତ ପହଞ୍ଚିପାରେ ନି । ତେଣୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀ କାମ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇପଡ଼େ । ଫଳରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ ବାଧା ଜନ୍ମେ । ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟିହେଲେ ଆମେ ତା'କୁ 'ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍' ବୋଲି କହିଥାଉ । 'ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍' ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁହାର କ୍ରମେ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ରକ୍ତରେ ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ ଅନୁମୋଦିତ ସ୍ତର ଭିତରେ ରଖିପାରିଲେ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍‌ର ସମ୍ଭାବନାକୁ ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଏସ୍କିମୋମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଏକ ମାଛଖିଆ ଗୋଷ୍ଠୀ । ସେମାନଙ୍କଠାରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ହାର ନଗଣ୍ୟ । ଜାପାନ୍, ହଲାଣ୍ଡ ଆଦି ଦେଶର ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ମାଛଧରାଳିମାନେ ବେଶୀ ମାଛ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ହାର ଊଣା । ଏହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲା ପରେ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ଗବେଷଣା ଚାଲିଲା, ମାଛ ଖାଇବା ଯୋଗୁଁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହେବାରେ ବାଧା ପଡୁନିତ ?

ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ମାଛରେ ରହିଛି ଓମେଗା-୩ ନାମକ ଏକ ଜାତୀୟ ସ୍ନେହସାର । ଓମେଗା-୩ ଶରୀର ପ୍ରତି ବଡ଼ ଅନୁକୂଳ । ଏହା ଶରୀରପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ବିବେଚିତ ହେଉଥିବା କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ (ଏହାକୁ କୁହାଯାଏ ଏଲ.ଡ଼ି.ଏଲ୍ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍)ର ପରିମାଣକୁ କମେଇଦିଏ ଏବଂ ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ବିବେଚିତ ହେଉଥିବା କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ (ଏହାକୁ କୁହାଯାଏ ଏଚ.ଡ଼ି.ଏଲ୍ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍)ର ପରିମାଣକୁ ବଢ଼େଇଦିଏ । ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍‌ର ପରିମାଣକୁ କମେଇବାରେ ମଧ୍ୟ ଓମେଗା-୩ର ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ଓମେଗା-୩ ସ୍ନେହସାର କେବଳ ଯେ ଅପକାରୀ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଏବଂ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍‌ର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରିଦିଏ, ସେତିକି ନୁହେଁ । ଏହା ରକ୍ତନଳୀର ପ୍ରଦାହ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବାଧାଦିଏ । ରକ୍ତନଳୀ ଭିତରେ ପ୍ଲାଟେଲେଟ୍ ବା ଅଣୁଚକ୍ରିକାର ମେଞ୍ଚାବାନ୍ଧିବା ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ନିବାରଣ କରିଦିଏ । ଏହିସବୁ କାମରେ ଅନୁକୂଳ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବାରୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଧମନୀ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିଥାଏ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତସରବରାହ ଅବ୍ୟାହତ ରହେ । ଫଳରେ 'ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍'ର ସମ୍ଭାବନା ଦୂର ହୁଏ ।

ଏହି ଓମେଗା-୩ ଜାତୀୟ ସ୍ନେହସାର ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ମାଛ ଖାଇବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯିବା ଉଚିତ । ତେବେ ନିରାମିଷାଶୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ସମସ୍ୟା । ସେମାନେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ମାଛ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ ।

ତେବେ ଯେଉଁମାନେ ମାଛ ଖାଇବାକୁ କୁଣ୍ଠିତ, ସେମାନେ ମାଛତେଲ ଥିବା କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ଖାଇପାରନ୍ତି । ଓମେଗା-୩ ସ୍ନେହସାର ଥିବା କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ବଜାରରେ ଔଷଧ ଦୋକାନରୁ ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର ନ କରି କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କଲେ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ । ତାହାଛଡ଼ା ବେଶୀ ସଂଖ୍ୟାରେ ବି ଏହାକୁ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ ।

ବଡ଼ ଆଶ୍ୱାସନାର କଥା ଯେ ସୋରିଷତେଲ ଏବଂ ସୋୟାବିନ୍ ତେଲରେ ଓମେଗା-୩ ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ ବେଶୀ । ତେଣୁ ରୋଷେଇବାସରେ ସୋରିଷତେଲ ଏବଂ ସୋୟାବିନ୍ ତେଲର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିଲେ ସମାନ ଉପକାର ପାଇହେବ । ଶାଗ ଓ ରୋଷେଇବାସରେ ବ୍ୟବହୃତ ବିଭିନ୍ନ ମସଲାମସଲିରେ ମଧ ଓମେଗା-୩ ରହିଛି । ମସଲାମସଲି ସିନା ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ତ ଶାଗ ଖାଇବାରେ ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଶାଗ ଖାଇପାରିଲେ ଶାଗରୁ କିଛି କିଛି ଓମେଗା-୩ ମିଳିଯିବ । ଶାଗ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଶସ୍ତା ଓ ଧନୀ ଗରିବ ଉଭୟ ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ସହଜରେ ମିଳିପାରେ । ଓମେଗା-୩ ଅପେକ୍ଷା ଶାଗରୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପକାର ମଧ ମିଳିପାରିବ ।

ସେ ଯାହାହେଉ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ନିବାରଣ କରିବାରେ ମାଛ ଖାଇବାର ଭୂମିକା ଦୃଢ଼ଭାବରେ ପ୍ରମାଣିତ । ଏଥିରେ କୌଣସି ମତଦ୍ୱୈଧ ନାହିଁ । ସେଇଥିପାଇଁ ନିରାମିଷାଶୀମାନଙ୍କୁ ମଧ ମାଛ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ଏବେ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଉଛି ।

☞ ***ଯେଉଁ ଯୁବକମାନଙ୍କର ପାଦ ଦୁଇଟି ଚେପ୍‌ଟା, ସେମାନଙ୍କୁ ସୈନ୍ୟବିଭାଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ମନୋନୀତ କରାଯାଏନି କାହିଁକି ?***

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ପାଦ ଦୁଇଟି ଖାଲୁଆ । ସେଇଥିପାଇଁ ଚାଲିଲାବେଳେ ପାଦର କାଣିଆଙ୍ଗୁଠି ପଟର ପାଦ ଭୂଇଁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ ଓ ତା'ର ଚିହ୍ନ ଭୂଇଁଉପରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ବାରି ହୋଇପଡ଼େ । ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ପଟର ପାଦ ବେଶୀ ଖାଲୁଆ ହୋଇଥିବାରୁ ପାଦର ଭିତର ପଟ ଭୂଇଁକୁ ଛୁଇଁପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଭୂଇଁ ଉପରେ ତାହା କୌଣସି ଚିହ୍ନ ରଖେ ନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ ସଦ୍ୟ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁର ପାଦ ଦୁଇଟା ଚଟକା ବା ଚେପଟା । ପିଲା ଛିଡ଼ା ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭକଲେ ଚଟକା ପାଦ କ୍ରମେ ଚାପ ବା ତୋରଣ ଆକାର ଧାରଣ

କରେ । ପାଦ ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଅସ୍ଥି ଏବଂ ଅସ୍ଥିକୁ ବାନ୍ଧି ରଖୁଥିବା ଅସ୍ଥିବନ୍ଧ ବା 'ଲିଗାମେଣ୍ଟ୍' ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ ! ପାଦ ଏବଂ ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀମାନ ମଧ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

ଜଣ ଜଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଦ ଦୁଇଟି ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଦଭଳି ଚଟକା ରହିଯାଏ । ଆଉ କାହା କ୍ଷେତ୍ରରେ ତଳିପା ଖାଲୁଆ ହୋଇ ପରେ ପୁଣି ଚଟକା ହୋଇଯାଏ । ତଳିପା ଚଟକା ହୋଇଯିବାରୁ ଚାଲିଲାବେଳେ ପାଦର ସବୁଅଂଶ ଭୂଇଁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ ଓ ପୂରା ପାଦଚିହ୍ନ ଭୂଇଁରେ ରହିଯାଏ ।

ଆମର ପାଦ ଉପର ଟେକି ହୋଇ ରହିଥାଏ । ପାଦ ତଳିପା ରହେ ଖାଲୁଆ । ତେଣୁ ଜୋର୍‌ରେ ଚାଲିବା ଏବଂ ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ପାଦ ଦୁଇଟି ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ୍ ଭଳି କାମ କରେ । ଡେଇଁବା ଏବଂ ଲମ୍ଫମାରିବାରେ ମଧ ପାଦର ଏଭଳି ଗଠନ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ପାଦ ଦୁଇଟି ଚଟକା ହୋଇଥିଲେ ଜୋର୍‌ରେ ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଡେଇଁବା, ଲମ୍ଫ ମାରିବା ଆଦି କାମ ସୁଚାରୁରୂପେ କରିହୁଏ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ଊଣା ପଡ଼ିଯାଏ ।

କିନ୍ତୁ ସାମରିକ ବିଭାଗରେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ଅତି ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଶରୀର ଚାଳନାରେ ତ୍ରୁଟି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲେ ସୈନ୍ୟବିଭାଗରେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାରେ ବିପଦ ଅଛି । ବିଶେଷକରି ସେନାବାହିନୀ ଏବଂ ନୌବାହିନୀର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଥିପାଇଁ ସାଲିସ୍ କରାଯାଇପାରିବନି । କିନ୍ତୁ ବିମାନବାହିନୀର କଥା ଟିକିଏ ଅଲଗା । ବିମାନବାହିନୀରେ ହାତ-ଆଖିର ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଆଶୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର କୁଶଳତା ବେଶୀ ଦରକାରୀ । ଯୁଦ୍ଧରେ ଗୋଡ଼ ହରେଇ ବିମାନ ଯୁଦ୍ଧରେ ଉଚ୍ଚମାନର କୁଶଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମଧ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଅଛି । ତେବେ ପାଦ ଚଟକା କି ଚେପ୍‌ଟା ହୋଇଥିଲେ ସୈନ୍ୟବିଭାଗର ସ୍ଥଳବାହିନୀ, ନୌବାହିନୀ ଏବଂ ବିମାନବାହିନୀ କୌଣସି ଶାଖାରେ ମନୋନୀତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ ।

ପାଦର ଏଭଳି ବିକଳାଙ୍ଗ ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ନ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଜଣ ଜଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଦ଼ରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ପାଦରେ ଏଭଳି ତ୍ରୁଟିଥିଲେ ତା'କୁ ନିବାରଣ କରିବାପାଇଁ କେତେକ ପଦକ୍ଷେପ ମଧ ନିଆଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ବେଶୀସମୟ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ରହନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ପାଦ କ୍ରମେ ଚଟକା ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ।

ଥଣ୍ଡା ଧରିଲେ ନାକରୁ ପାଣି ବହେ କାହିଁକି ?

ଆମେ ଯାହାକୁ ଥଣ୍ଡା ଧରିବା ବା ସର୍ଦ୍ଦି ହେବାବୋଲି କହିଥାଉ, ତାହା ପ୍ରକୃତରେ ଏକ ଭୂତାଣୁଜନିତ ରୋଗ । ଏହି ଭୂତାଣୁ ବି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ନୁହେଁ । ତେବେ ତାହା ମୁଖ୍ୟତଃ ନାକଭିତରର ଝିଲ୍ଲୀକୁ ସଂକ୍ରମଣ କରିଥାଏ । ଝିଲ୍ଲୀର ଜୀବକୋଷମାନ ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ ସେମାନେ ଏକ ଧରଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ କ୍ଷରଣ କରନ୍ତି । ସୁସ୍ଥଲୋକର ନାସାରନ୍ଧ୍ରରେ ଥିବା ଝିଲ୍ଲୀ କୋଷମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ତରଳ ପଦାର୍ଥ କ୍ଷରିତ ହୁଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ନାକଭିତର ଓଦାଳିଆ । ଓଦାଳିଆ ହେବାଫଳରେ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କଲାବେଳେ ବାୟୁରେ ଥିବା ଧୂଳିମଳି ଓ ଜୀବାଣୁଆଦି ସେଥିରେ ଲାଖିଯାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଶରୀରର ଏହା ଏକ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

କିନ୍ତୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ଏହି ଜଳୀୟପଦାର୍ଥ କ୍ଷରଣର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ନାକ ଭିତରୁ ଥପ୍ ଥପ୍ ହୋଇ ପାଣି ଝରିଆସେ । ଏହି ଜଳରେ ଭୂତାଣୁମାନେ ମଧ୍ୟ ଧୋଇହୋଇ ନାକ ଭିତରୁ ବାହାରିଆସନ୍ତି । ଫଳରେ ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣର ତୀବ୍ରତା ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ ଓ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାର ଧାରା ସରଳ ହୋଇପଡ଼େ ।

ତେବେ ଜଳଭଳି ଜଣାପଡୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଉକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଲାଳୁଆ । ସେଥିରେ ରହିଥାଏ ଶ୍ୱେତସାର–ପୁଷ୍ଟିସାର ସଂଯୁକ୍ତ ଏକ ଜଟିଳ ଉପାଦାନ । ଉକ୍ତ ଉପାଦାନ ସହ ଏକ ଅମ୍ଳୀୟ ଯୌଗିକ ମଧ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ନାସାଝିଲ୍ଲୀର କ୍ଷରଣରେ 'ଲାକ୍‌ଟୋଫେରିନ୍' ନାମକ ଏକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଏହି ଉପାଦାନଟି ମଧ୍ୟ ମା' କ୍ଷୀରରେ ରହିଥାଏ । ଲାକ୍‌ଟୋଫେରିନ୍ ଲୌହସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଉଥିବାରୁ ନାସା ପରିବେଶରେ ଲୌହର ଅଭାବ ହୁଏ । ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ବଂଶବୃଦ୍ଧି ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଓ ନାସାରନ୍ଧ୍ର ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ କବଳରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଯାଏ ।

ନାସାଝିଲ୍ଲୀର କ୍ଷରଣରେ ଥାଏ ଲାଇସୋଜାଇମ୍ ନାମକ ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାଦାନ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଥାଏ ପାଟିର ଲାଳରେ ଏବଂ ଆଖିର ଲୁହରେ । ସର୍ଦ୍ଦିହେଲେ ଅଧିକ ଲୁହଝରି ନାକ ଭିତରକୁ ଚାଲିଆସେ । ତେଣୁ ଲୁହର ଲାଇସୋଜାଇମ୍ ଏବଂ ନାସାଝିଲ୍ଲୀ କ୍ଷରଣର ଲାଇସୋଜାଇମ୍ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ମାରିପକାନ୍ତି । ତେଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ନାସାଝିଲ୍ଲୀରେ ଜୀବାଣୁମାନେ ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।

ତାହାଛଡ଼ା ନାକରୁ ବାହାରୁଥିବା ଜଳରେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବାର ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । କେତେକ ଧରଣର ଜୀବାଣୁନାଶୀ କୋଷିକା ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଏମାନଙ୍କର ସମ୍ମିଳିତ ସଂଗ୍ରାମ ଫଳରେ ଭୂତାଣୁ ଆକ୍ରମଣର ତୀବ୍ରତା ହ୍ରାସପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ନାସାଝିଲ୍ଲୀ ଜୀବାଣୁ ଆକ୍ରମଣରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା ପାଇଯାଏ ।

ତେଣୁ ସର୍ଦ୍ଦି ହେଲେ ନାକରୁ ପାଣି ଗଡ଼ିବା ଶରୀରର ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

☞ ଶୋଇକରି ଉଠିଲା ପରେ ପରେ ଆଖି ଦୁଇଟି ରଙ୍ଗା ଦେଖାଯାଏ କାହିଁକି ?

ଶୋଇସାରି ବିଛଣାରୁ ଉଠିଲାମାତ୍ରେ ଜଣଜଣଙ୍କର ଆଖି ଦୁଇଟି ଲାଲ୍ ଦେଖାଯାଏ ସତ କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି ଦେଖା ଯାଏନି । ବିଶେଷକରି ନିଦ ଭଲ ହୋଇଥିଲେ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଲେ ଆଖି ରଙ୍ଗା ଦେଖାଯାଏନି । କିନ୍ତୁ ଭଲ ନିଦ ନ ହେଲେ କି ଅଧାରୁ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଦେଲେ ଆଖି ଲାଲ୍ ଦେଖାଯାଏ । ଆଖି ଦୁଇଟିକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ମିଳିଲେ ତାହା ରଙ୍ଗା ଦେଖାଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଆଖି ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିଲେ, ଚାପ କମେଇବା ପାଇଁ ଆଖିକୁ ରକ୍ତ ସରବରାହ ବଢ଼ିଯାଏ । ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବଢ଼ିଗଲେ ଆଖି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଲାଲ ଦେଖାଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବଢ଼େଇଦେଇ ଶରୀର ଆଖି ନିକଟକୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଯୋଗାଇ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥାଏ । ଫଳରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆଖି ଦୁଇଟି ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

ଜୀବାଣୁ କି ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ କିମ୍ବା ଆଖିରେ ମାଡ଼ ବାଜିଲେ ଆଖି ମଧ୍ୟ ଲାଲ ଦେଖାଯାଏ ।

☞ ଚାଲିଲାବେଳେ ଆମର ହାତ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟ ଆଗପଛ ହେଉଥାଏ କାହିଁକି ?

ଚାଲିଲାବେଳେ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିର ଚାଳନା ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହାତ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟ ଆଗପଛ ହେଉଥାଏ । କାହା କାହା କ୍ଷେତ୍ରରେ ହାତ ଦୁଇଟି ଜୋର୍‌ରେ ହଲେ ତ ଆଉ କାହା କାହା କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାହା ଧୀରେ ଧୀରେ ହଲେ ।

ଆମେ ଚାଲିଲା ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ଡାହାଣଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇଥାଉ ଆମର 'ପେଲ୍‌ଭିସ୍' ବା ଶ୍ରୋଣୀ ମଧ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ଘୂରିଯାଏ । ଶ୍ରୋଣୀର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଯୋଗୁ ଶରୀରର ଡାହାଣପଟ ସାମନା ପଟକୁ ଝୁଙ୍କିଆସେ । ଜଙ୍ଘର ହାଡ଼ସିନା ଶ୍ରୋଣୀସହ ସନ୍ଧିଦ୍ୱାରା ସଂପୃକ୍ତ, କିନ୍ତୁ ହାତ ତ କାନ୍ଧ ପାଖରୁ ଝୁଲି ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଶରୀରର ଏହି ଗତି ହାତକୁ ସଂଚାରିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ । ତେଣୁ କେବଳ ଜଡ଼ତ୍ୱ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ଡାହାଣ ହାତ ଶରୀର ସଂପର୍କିତ ଭାବରେ ଆପେ ଆପେ ପଛକୁ ଚାଲିଯାଏ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ବାମଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ବଢ଼େ । ସେହି କାରଣ ଏବଂ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଫଳରେ ବାମହାତ ମଧ୍ୟ ପଛଆଡ଼କୁ ଚାଲିଯାଏ । ସେତେବେଳକୁ ଡାହାଣ ହାତ ଆଗକୁ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ହାତ ଦୁଇଟିଯାକ ପେଣ୍ଡୁଲମ୍ ଭଳି ଆଗପଛ ହେଉଥାଏ ଚାଲିଲାବେଳେ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ବାମହାତ ଏକ ସମୟରେ ସମାନ ଦିଗରେ ଗତି କରୁଥିଲାବେଳେ ବାମଗୋଡ଼ ଏବଂ ଡାହାଣହାତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପାହୁଣ୍ଡରେ ସମାନ ଦିଗରେ ଗତି କରିଥାନ୍ତି ।

ପାହୁଣ୍ଡ ପକେଇ ଚାଲିଲାବେଳେ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ହାତର ଏହି ଚାଳନା କୌଣସି ଶାରୀରିକ ନିୟମ କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକତାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ନୁହେଁ । ଏଭଳି ଚାଳନାର ବି ବିଶେଷ କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱ ନାହିଁ । ତେବେ ଶରୀରର ଧରାକର୍ଷ କେନ୍ଦ୍ରର ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରର ସମ୍ମୁଖ ଗତିକୁ ଏହା ସହଜ କରିଦେବାରୁ ଆମେ ଚାଲିଲାବେଳେ ଏପଟ ସେପଟ ହେଉନା କି ଚକ୍କର ଖାଇ ଯାଉନା ।

ଚାଲିଲାବେଳେ ଗୋଡ଼ର ଗତି ଓ ଦିଗସହ ତାଳ ଦେଇ ହାତ ଗତିଶୀଳ ହେବା ଆଦୌ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ । ଦୁଇହାତ ନ ଥାଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁଟି ଚାଲିଲାବେଳେ ଭାରସାମ୍ୟ ହରେଇବା କି ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଗୋଟିଏ କି ଦୁଇଟିଯାକ ହାତ କାଟିଦେବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀଟିର ଚାଲିବାରେ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବା ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖାଯାଏନି ।

☞ ***ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ରକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ କିପରି ?***

ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣେ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ପ୍ରାୟ ୩୭ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ (ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍‌ରେ ଏହା ପ୍ରାୟ ୯୮.୬ ଡିଗ୍ରୀ) । ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ତାପମାତ୍ରା କମ୍ ବେଶୀ ହେଲେବି ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ବିଶେଷ କମ୍ ବେଶୀ ହୁଏନି । ସୁସ୍ଥାବସ୍ଥାରେ ଏହା ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ । କାକୁଆ ପବନ ବହି ଦେହକୁ ଅତି ଥଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ ଚମରେ ଥିବା ରକ୍ତନଳୀମାନ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଦେହ ଥରେ । ଲୋମ ଟାଙ୍କୁରିଉଠେ । ଏହାଫଳରେ ଶରୀରରୁ ତାପହାନି ନ ଘଟି ତାପ ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇଯାଏ । ଅପରପକ୍ଷରେ ଖରାଦିନେ ଗରମରେ ଦେହ ପୋଡ଼ିଗଲା ଭଳି ଲାଗିଲେ ମଧ୍ୟ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏନି । ବରଂ ଚମର ରକ୍ତନଳୀମାନ ଫୁଲିଉଠେ । ବହୁତ ଝାଳ ବହେ । ଏହା ଶରୀରରୁ ତାପହାନି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ତାପମାତ୍ରା ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରାରେ ଅନୁରୂପ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ସର୍ବଦା ସେହି ୩୭ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ହିଁ ରହିଥାଏ ।

ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ରହିଛି ହାଇପୋଥାଲାମସ୍ । ହାଇପୋଥାଲାମସ୍‌ରେ ରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ବାହାରର ଥଣ୍ଡା-ଗରମ ବିଷୟରେ ଖବର ମିଳିଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ତାପମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ଯନ୍ତ୍ର ହିସାବରେ କାମକରି ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରାକୁ ସ୍ଥିର ରଖିଥାଆନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ହାଇପୋଥାଲାମସ୍‌କୁ କୁହାଯାଏ ଶରୀରର 'ତାପସ୍ଥାପକ' ବା 'ଥର୍ମୋଷ୍ଟାଟ୍' (Thermostat) ।

ତାପମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଶରୀରର ଏକ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ମନକୁ ମନ ଖୁବ୍ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ତ ବାହାରର ତାପମାତ୍ରା

୬୦ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ରହି ମଧ ଆରବ ମରୁଭୂମିର ବେଦୁଇନ୍‌ମାନଙ୍କ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ସେହି ୩୭ ଡିଗ୍ରୀ । ବାହାରର ତାପମାତ୍ରା ଶୂନ୍ୟ ଡିଗ୍ରୀରୁ ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ତଳେ ରହି ମଧ ତୁନ୍ଦ୍ରା ଅଞ୍ଚଳର ଏସ୍କିମୋମାନଙ୍କ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ମଧ ୩୭ ଡିଗ୍ରୀରେ ସ୍ଥିର ।

ତେବେ ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା କଥା କହିଥାଉ, ଆମେ ସେତେବେଳେ ଶରୀରର କେନ୍ଦ୍ର ବା ଅଭ୍ୟନ୍ତରର ତାପମାତ୍ରା କଥା ହିଁ କହୁ । ସେହି କେନ୍ଦ୍ରାଭ୍ୟନ୍ତରର ତାପମାତ୍ରା ହେଉଛି ୩୭ ଡିଗ୍ରୀ । କିନ୍ତୁ ଏହି ତାପମାତ୍ରା ସିନା ସ୍ଥିର, ହେଲେ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ତାପମାତ୍ରାକୁ ଚାହିଁ ଚର୍ମର ତାପମାତ୍ରା କମ୍ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ଶୀତଳ ପରିବେଶରେ ଏହା କମ୍, ଉତ୍ତପ୍ତ ପରିବେଶରେ ଏହା ବେଶୀ । ଏପରିକି ଭୀଷଣ ଶୀତରେ ଚର୍ମର ତାପମାତ୍ରା ୧୫ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌କୁ ଖସି ଆସିବାରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା କିଛି ନାହିଁ । ହେଲେ ଏହା ଆଦୌ କ୍ଷତିକାରକ ହୁଏ ନାହିଁ । କାରଣ ଭିତରର ତାପମାତ୍ରା ସେହି ୩୭ ଡିଗ୍ରୀରେ ହିଁ ରହିଥାଏ ।

ଦେହରେ ତାପ ଜାତ ହୁଏ କିପରି ?

ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ଇନ୍ଧନ ଜାଳିଲେ ତାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତାପ ମଧ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ମାଂସପେଶୀୟ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା । ଶରୀର ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି ଇନ୍ଧନ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ଉପାଦାନ ଜୀବକୋଷରେ ଜାରିତ ହେବା ଫଳରେ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ ଏହି ଶକ୍ତିର କିଛି ଅଂଶ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ରକ୍ଷା କରିବାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଚାଲୁ ରଖିବା ପାଇଁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସଂକୋଚନ-ପ୍ରସାରଣ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ ନିମନ୍ତେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ତଥା ଅନ୍ତ୍ରନଳୀର ସ୍ୱାଭାବିକ ସଂକୋଚନ-ଶିଥିଳନ ଦ୍ୱାରା ମଧ ତାପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଜାରଣରେ ଯକୃତ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବାରୁ ଯକୃତରୁ ବାହାରୁଥିବା ରକ୍ତ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ରକ୍ତ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଉଷୁମ । ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ା କସରତ ଦ୍ୱାରା ମଧ ଶରୀରରେ ତାପ ଜାତ ହୁଏ ।

ପରିବେଶର ତାପମାତ୍ରା ସହ ଖାପ ଖୁଆଇବା ନିମନ୍ତେ ଆମେ ନିଜ ଆଡୁ ମଧ କେତେକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଉ । ଶୀତଦିନେ ତାପ ସୃଷ୍ଟି ଏବଂ ତାପ ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ଖରାଦିନେ ତାପହ୍ରାସ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଉକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥାମାନ ଅଭିପ୍ରେତ ।

ବେଶୀ ଶୀତ କରୁଥିଲେ ଉଠ୍‌ବସ୍ ହେବା, ଦୌଡ଼ିବା, ସାଇକଲ୍ ଚଳାଇବା, ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଘଷିବା ଫଳରେ ମାଂସପେଶୀର ସଂକୋଚନ ଯୋଗୁଁ ଅଧିକ ତାପ ଜାତ ହୋଇ ଦେହ ଉଷୁମ ରହେ । ଉଲ୍‌ର କିମ୍ବା ମୋଟା କନାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ପୋଷାକ

ଏବଂ ଚର୍ମ ଭିତରେ ଥିବା ଫାଙ୍କା ସ୍ଥାନରେ ବାୟୁ ଅଟକି ରହେ । ବାୟୁ ତାପ ଅପରିବାହୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ତାପ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଇ ଦେହକୁ ଉଷୁମ ରଖେ । ଜାକିଜୁକି ହୋଇ ବସିବା କି ଶୋଇବା, ଲଗାଲଗି ହୋଇ ଶୋଇବା, ନିଆଁରେ ହାତ ସେକିବା, ଚା', କଫି ଇତ୍ୟାଦି ଉଷୁମ ପାନୀୟ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଗରମ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକ ତାପ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ହିଁ ଶୀତଦିନେ ଭୋକ ବଢ଼ିଯାଏ । କାରଣ ଅଧିକ ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଜାତ ହୁଏ ।

ଖରାଦିନେ ତାପହ୍ରାସ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ । ତେଣୁ ଫୁଙ୍ଗୁଳା ରହିବା, ସିମେଣ୍ଟ ଚଟାଣରେ କି ସପ ଉପରେ ଶୋଇବା, ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା, ପବନ ବାଜିବା ପାଇଁ ପଙ୍ଖା ଚଳେଇବା, ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ପିଇବା, ଅତ୍ୟଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଆଦି ତାପହ୍ରାସ କରାଇବାର ପ୍ରଣାଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଖରାଦିନେ ଭୋକ ବି ମରିଯାଏ ।

☞ ଜ୍ୱର ହୁଏ କାହିଁକି ?

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଆମେ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ପ୍ରତି ସଚେତନ ନ ଥାଉ । ତାପମାନ ଯନ୍ତ୍ରରେ ମାପି ଏହା ୩୭ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ବା ୯୮.୬ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍‌ରେ ଅଛି କି ନା, ସେଥିରେ ଆଦୌ ମୁଣ୍ଡ ଖେଳାଉନି । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଦେହ ଜ୍ୱର ଜ୍ୱର ଲାଗେ କି ଅସୁସ୍ଥତା ବୋଧହୁଏ, ସେତିକିବେଳେ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା କଥା ମନକୁ ଆସିଯାଏ । ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥିର ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦିନମାନ ଭିତରେ ଏହା ତଳ ଉପର ହୋଇଥାଏ । ବଡ଼ିସକାଳେ ଏହା ସବୁଠାରୁ କମ୍ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ଏହା ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ । ଏପରିକି ଦଉଡ଼ାଦଉଡ଼ି, ଖେଳାଖେଳି କରିସାରି ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଦେଖିଲେ ଛୋଟପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ୯୯.୬ କିମ୍ବା ଏପରିକି ୧୦୦ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିଯିବା କିଛି ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଦିନମାନର ଏହି ତାପମାତ୍ରାରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କମି କମି ଆସେ । ତେଣୁ ତାପମାତ୍ରା ୩୭ ଡିଗ୍ରୀରୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ରହିଲେ ତାହା ଅସୁସ୍ଥତାର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ହଠାତ୍ ଭାବିନେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏବେ କୁହାଗଲାଣି ଯେ ତାପମାତ୍ରା ସକାଳେ ୯୮.୯ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୯୯.୯ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍‌ରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ହିଁ ଜ୍ୱର ହୋଇଛି ବୋଲି ଧରାଯିବ ।

ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଗଲେ ଜ୍ୱର ହୋଇଛି ବୋଲି ଆମେ କହିଥାଉ । ବହୁ ଲୋକ ଜ୍ୱରକୁ ଏକ ରୋଗ ବୋଲି ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏପରି ଧାରଣା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍ । ଜ୍ୱର ହେଉଛି ଅସୁସ୍ଥତାର ଏକ ଲକ୍ଷଣ ମାତ୍ର । ସର୍ଦ୍ଦି ହେଲେ ଜ୍ୱର ହୁଏ, ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଜ୍ୱର ହୋଇପାରେ । ଟାଇଫଏଡ୍ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ । ଜ୍ୱର ଆସିଥାଏ

ମ୍ୟାଲେରିଆ, ମିଳିମିଳା ଏବଂ ହାଡ଼ଫୁଟି ହେଲେ । କୌଣସି କାରଣ ଜଣା ନ ପଡ଼ି ମଧ ଜ୍ୱର-ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଜ୍ୱର ହେବାର କାରଣ ଅନେକ; ଅଜଣା କାରଣର ସଂଖ୍ୟା ମଧ କେତେ ନା କେତେ ।

ହେଲେ ଜ୍ୱର ହୁଏ କାହିଁକି ? ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ହାଇପୋଥାଲାମସ୍ ହେଉଛି ଶରୀରର ତାପସ୍ଥାପକ । ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାତ୍ରା ହେଉଛି ୩୭ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ । ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରକୃତି ଏହାକୁ ଉକ୍ତ ତାପମାତ୍ରାରେ ସ୍ଥିର କରି ରଖିଛି । ଏହି କାରଣରୁ ୩୭ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ତାପମାତ୍ରାକୁ ହାଇପୋଥାଲାମସ୍‌ର 'ସେଟ୍ ପଏଣ୍ଟ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଏହି ସେଟ୍ ପଏଣ୍ଟ ବଢ଼ିଯାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଧରାଯାଉ ଯେ, କୌଣସି ଏକ ଶିଶୁକୁ ମିଳିମିଳା ହୋଇ ତା'ର ଏହି 'ସେଟ୍ ପଏଣ୍ଟ' ୩୭ ଡିଗ୍ରୀ ବଦଳରେ ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ହୋଇଯାଇଛି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ୪୦ ଡିଗ୍ରୀକୁ 'ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରା' ଏବଂ ୩୭ ଡିଗ୍ରୀକୁ 'ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରାର ନିମ୍ନ'ରେ ବୋଲି ହାଇପୋଥାଲାମସ୍ ବିଚାର କରିନିଏ । ଫଳରେ ୩୭ ଡିଗ୍ରୀରୁ ଉଠେଇ ୪୦ ଡିଗ୍ରୀରେ ପହଞ୍ଚେଇବା ନିମନ୍ତେ ତତ୍ପର ହୋଇଉଠେ ଶରୀର । କମ୍ପ ଆସିବା, ଲୋମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠିବା ଆଦି କ୍ରିୟା ପଛରେ ଏହି ତାପମାତ୍ରାକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହିଁ ନିହିତ । ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ି ହାଇପୋଥାଲାମସ୍‌ର ନୂଆକରି ଧାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିବା ସେଟ୍ ପଏଣ୍ଟରେ ପହଞ୍ଚିଗଲେ ତାହା ଆଉ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ନାହିଁ । କାରଣ ହାଇପୋଥାଲାମସ୍ ହିଁ ତାପମାତ୍ରାକୁ ଆଉ ଅଧିକ ବଢ଼ିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ମିଳିମିଳା ଭଲ ହୋଇଗଲେ ହାଇପୋଥାଲାମସ୍‌ର 'ସେଟ୍ ପଏଣ୍ଟ' ପୁନର୍ବାର ୩୭ ଡିଗ୍ରୀକୁ ଖସିଆସେ । ତେଣୁ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଇ ତାପମାତ୍ରା ସାଧାରଣସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ସେଟ୍ ପଏଣ୍ଟ ୩୭ ଡିଗ୍ରୀରୁ ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ମଧରେ ରହିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେହରେ ଜ୍ୱର ରହିଥାଏ । ମିଳିମିଳା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ନିୟମ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ, ଜ୍ୱର ହେଉଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗରେ ମଧ ଠିକ୍ ସେହି ନିୟମ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ।

କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଯେ, ହାଇପୋଥାଲାମସ୍‌ର 'ସେଟ୍ ପଏଣ୍ଟ' ଉପର ସ୍ତରକୁ ଉଠିଯାଏ କିପରି ? କାରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଉଛି ଯେ ଜୀବାଣୁଜନିତ ରୋଗରେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କଠାରୁ ନିର୍ଗତ ବିଷ 'ନିଉଟ୍ରୋଫିଲ୍' ନାମକ ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତକଣିକାରେ ଏକପ୍ରକାରର ଉପାଦାନ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଦାୟୀ । ଉକ୍ତ ଉପାଦାନକୁ କୁହାଯାଏ 'ଏଣ୍ଡୋଜେନସ୍ ପାଇରୋଜେନ୍' । ଜୀବାଣୁର ଆବରଣରେ ମଧ ପାଇରୋଜେନ୍ ଥାଏ । ପାଣି ଫୁଟେଇଲେ ପାଣିରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁମାନେ ସିନା ମରିଯାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ପାଇରୋଜେନ୍ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏନି । ଏହି ଏଣ୍ଡୋଜେନ୍‌ସ ପାଇରୋଜେନ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋଷ୍ଟାଗ୍ଲାଣ୍ଡିନ୍ ନାମକ ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାଦାନ 'ସେଟ୍‌ପଏଣ୍ଟ'କୁ ଉପର ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ।

ଆସ୍ପିରିନ୍ ଭଳି ଜ୍ୱର ହ୍ରାସକାରୀ ଔଷଧ ହାଇପୋଥାଲାମସ୍‌ର ଜ୍ୱର ସମୟର ସେଟ୍ ପଏଣ୍ଟକୁ ସାଧାରଣ ସ୍ତର (୩୭ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍)କୁ ଖସାଇଆଣେ । ସେହି କାରଣରୁ ଉକ୍ତ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଜ୍ୱର କମିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ସେଟ୍ ପଏଣ୍ଟ ସାଧାରଣ ସ୍ତରରେ ରହିଥିଲେ ସେହି ପ୍ରକାରର ଔଷଧ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେନି । ସେଇଥିପାଇଁ ତ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିଲେ ଆସ୍ପିରିନ୍ ଜ୍ୱର କମେଇଦିଏ । କିନ୍ତୁ ଜ୍ୱର ନ ଥାଇ ଖାଲି ମୁଣ୍ଡ କି ଦାନ୍ତମୂଳ ବିନ୍ଧୁଥିଲେ ଆସ୍ପିରିନ୍ ବଟିକା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବିନ୍ଧା ଉପଶମ ହୋଇଯାଏ । ହେଲେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ୩୭ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌ରୁ ତଳକୁ ଖସି ଆସେନି । ପୁଣି ସେହି ପ୍ରକାରର ଔଷଧ ଜ୍ୱର କମାଇପାରେ ସିନା, ଜ୍ୱରର ମୌଳିକ କାରଣ ବିରୋଧରେ କୌଣସି ପ୍ରତିକାର କରିପାରେନା । ତେଣୁ ଔଷଧର ପ୍ରଭାବରେ କିଛି ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଇ ପୁଣି ଦେହରେ ତାତି ଆସିଯାଏ । ତାହାଛଡ଼ା ସେଭଳି ଔଷଧର ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର ରୋଗର ସ୍ୱାଭାବିକ ଚିତ୍ରକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିଦେଇ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟଧାରାରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ଅଛି ।

ସେ ଯାହାହେଉ, ଜ୍ୱର ହେଲେ ତାପମାତ୍ରାର ଆଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିବା ରୋଗ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ପୁଣି ଜ୍ୱର ଫଳରେ ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ରୋଗ ପ୍ରସାରକୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାହତ କରିଥାଏ । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ଜ୍ୱରର କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ଭୂମିକା ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଜ୍ୱର ଯୋଗୁଁ ନାଡ଼ିର ଗତି ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଏବଂ ରକ୍ତନଳୀ ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ପଡ଼େ । ପୁଣି ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯିବାରୁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ଜାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଯାଏ । କାରଣ ଅଧିକ ତାପଜାତ କରାଇ ତାପମାତ୍ରାକୁ ଉପର ସ୍ତରରେ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ହୁଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ତ ଜ୍ୱର ରୋଗୀକୁ ଉପବାସରେ ରଖିବା ମନା । ତାକୁ ଉପବାସରେ ରଖିଲେ ଖାଦ୍ୟ ନ ପାଇ ଶରୀରର ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ସଞ୍ଚିତ ଉପାଦାନକୁ ଜାରଣ କରିବାରେ ଲାଗିପଡ଼ନ୍ତି । ଫଳରେ ରୋଗୀ ବେଳକୁ ବେଳ ବେଶୀ ବେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ତାହାଛଡ଼ା ତାପମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ବେଶୀ ବଢ଼ିଗଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ଷତି ହୁଏ ଓ ଏଭଳି କ୍ଷତିକୁ ସୁଧାରି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ତାପମାତ୍ରା ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ବା ୧୦୪ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିଗଲେ ଜ୍ୱର କମାଇବା ନିମନ୍ତେ ତୁରନ୍ତ ଔଷଧ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏ ଧରଣର ଔଷଧ ପ୍ରାୟତଃ ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଖାଲିପେଟରେ ସେହିସବୁ ଔଷଧ ଖାଇବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଜ୍ୱର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ସବୁ ରୋଗରେ କଅଣ ଜ୍ୱରର ପ୍ରକାର ସମାନ ?

ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରାଠାରୁ ବେଶୀ ହୋଇଗଲେ 'ଜ୍ୱର' ହୋଇଛି ବୋଲି ଆମେ କହିଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଜ୍ୱର ହେବାର କାରଣକୁ ଆମେ ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଦେଇ ଏହି ଜ୍ୱର ଲକ୍ଷଣଟି ଉପରେ ହିଁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଉ । ଫଳରେ ରୋଗକୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବାରେ ମନ ନ ଦେଇ ଜ୍ୱରକୁ କମେଇବା ନିମନ୍ତେ ତତ୍ପରତା ଦେଖାଉ । ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଗଲେ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ ବୋଲି ଧରିନେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଜ୍ୱର ଛଡ଼େଇଦେଲେ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ବୋଲି ଆମ ଅଧିକାଂଶଙ୍କର ଧାରଣା । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ଧାରଣା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଜ୍ୱର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ହେଲେ ଜ୍ୱରର ପ୍ରକାର ବା ବ୍ୟବହାର ସବୁ ରୋଗରେ ସମାନ ନୁହେଁ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେବଳ ଜ୍ୱରର ପ୍ରକାରକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି କି ରୋଗ ହୋଇଛି, ତାହା ସନ୍ଦେହ କରାଯାଇପାରେ ।

ହଠାତ୍ କମ୍ପ ହୋଇ ଦେହରେ ଖଇଫୁଟା ତାତି ଆସିବା ଓ ଅଳ୍ପ ଘଣ୍ଟା ରହି ଝାଳ ବୋହି ତାତି ଓହ୍ଲେଇଯିବା ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ । ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗୀଠାରେ ଜ୍ୱର ପ୍ରତିଦିନ ଆସିପାରେ, ଦିନେ ଛଡ଼ା ଦିନେ ଆସିପାରେ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଦୁଇ ଦିନ ଛଡ଼ାରେ ଆସିପାରେ । ଯେଉଁଦିନ ଜ୍ୱର ଆସେନି, ସେଦିନ ରୋଗୀ ପ୍ରାୟତଃ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ।

ଟାଇଫଏଡ୍ ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ଅଳ୍ପ ଜ୍ୱର ଆସେ । ଦିନକୁ ଦିନ ଜ୍ୱର ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲେ । ୬-୭ ଦିନଯାଏ ଜ୍ୱର ବଢ଼ି ତା'ପରେ ଏହା ପାଖାପାଖି ସ୍ଥିର ରହିଯାଏ । ଜ୍ୱର ଆଦୌ ଓହ୍ଲାଏ ନାହିଁ ।

ଯକୃତ ପ୍ରଦାହ ବା ହେପାଟାଇଟିସ୍ ରୋଗରେ ଅତି ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ର ଜ୍ୱର ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଭୋକ ନ ହେବା ଏବଂ ଆଖି ହଳଦିଆ ପଡ଼ିବା ଏହି ରୋଗର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ ।

ନିମୋନିଆ ଏକ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗ । ଏହି ରୋଗରେ ହଠାତ୍ ଜ୍ୱର ଆସେ । ପ୍ରାୟତଃ କମ୍ପ ହୋଇ ଜ୍ୱର ଆସିଥାଏ । ଜ୍ୱର ୪୦ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ (୧୦୪ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍) ବା ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଯିବା ଅତି ସାଧାରଣ । କିନ୍ତୁ କାଶ ହେବା, କାଶରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ଆଦି ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଲକ୍ଷଣକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ନିମୋନିଆ ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରାଯାଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ଆସିବା ଏବଂ ରାତିରେ ଝାଳବୋହି ସକାଳକୁ ଜ୍ୱର ଓହ୍ଲେଇ ଯାଇଥିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ଯକ୍ଷ୍ମା (ଟ୍ୟୁବରକ୍ୟୁଲୋସିସ୍ ବା ସଂକ୍ଷେପରେ ଟି.ବି.) ହୋଇପାରିଥାଏ ।

ଶିଶୁ କିମ୍ବା କିଶୋର ବୟସରେ ବିଭିନ୍ନ ଗଣ୍ଠି ଦରଜ ହୋଇ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ଓ ଗଣ୍ଠି ଦରଜ ପରେ ପରେ ହଠାତ୍ ଜ୍ୱର ଆସିଥିଲେ ତାହା 'ରିଉମାଟିକ୍ ଜ୍ୱର' ବୋଲି ଡାକ୍ତରମାନେ ସନ୍ଦେହ କରିଥାନ୍ତି ।

ଭୀଷଣ ଜ୍ୱର ହେବାର ଚତୁର୍ଥ ଦିନ ଦେହରେ ରିବି ରିବି ହୋଇ ଫଳିଯିବାର ଦେଖିଲେ ମିଳିମିଳା ଓ ଜ୍ୱର ହେବାଦିନ ଚମରେ ଫୋଟକା ଭଳି ବାହାରିଥିଲେ ହାଡ଼ଫୁଟି ହୋଇଥିବା ସାଧାରଣ କଥା ।

ଉପରେ ସିନା ଜ୍ୱର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ରୋଗ କଥା କୁହାଗଲା । ଏହାଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ବହୁ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଜ୍ୱର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ତେଣୁ ରୋଗର କାରଣକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଡାକ୍ତରମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଣାଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରିଥାଆନ୍ତି ।

୧. ରୋଗୀର କଅଣ କଅଣ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି, ସେ ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ବିବରଣୀ ସଂଗ୍ରହ । ରୋଗୀ କିମ୍ବା ରୋଗୀଙ୍କର ଆତ୍ମୀୟଙ୍କୁ ପଚାରି ତାହା ଜାଣିବାକୁ ପଡ଼େ ।

୨. ରୋଗ ପରୀକ୍ଷା

ରୋଗୀର ନାଡ଼ି, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ରକ୍ତଚାପ, ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶର ପରୀକ୍ଷା, ଅଙ୍ଗ ପରୀକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦି ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଚିକିତ୍ସକ ଷ୍ଟେଥୋସ୍କୋପ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ପରୀକ୍ଷାମାନ କରିଥାନ୍ତି ।

୩. ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପାଇଁ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ପରୀକ୍ଷାନିରୀକ୍ଷା

ଏକ୍ସ-ରେ, ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ୍, ଏଣ୍ଡୋସ୍କୋପି, ସି.ଟି. ସ୍କାନିଙ୍ଗ୍, ଇସିଜି, ରକ୍ତ, ମଳ, ମୂତ୍ରର ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା, ତନ୍ତୁ ପରୀକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏଠାରେ ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସବୁ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ । ରକ୍ତ, ମଳ କି ମୂତ୍ର ପରୀକ୍ଷା ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରୀକ୍ଷାରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ନୁହେଁ । କେବଳ ରକ୍ତକୁ ନେଇ ଯେତେ କିସମର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ, ତାହା ସହଜରେ ଗଣି କହିହେବନି । ତେଣୁ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଓ ରୋଗୀର ପରୀକ୍ଷାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପାଇଁ କି କି ପରୀକ୍ଷା କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ, ତାହା ଚିକିତ୍ସକ ସ୍ଥିର କରିଥାନ୍ତି ।

☞ *ଜ୍ୱରରୋଗୀକୁ କି କି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର ?*

ଜ୍ୱର ହେବା ଅର୍ଥ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯିବା । ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଇନ୍ଧନ ଜାରିତ ହେଲେହିଁ ଅଧିକ ତାପ ଜାତ ହୁଏ । ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଶରୀରକୋଷର ଇନ୍ଧନ । ତେଣୁ ଜ୍ୱର ହେଲେ ଦେହରେ ଅଧିକ ଇନ୍ଧନ ଜାରିତ ହେଉଥିବାରୁ ଅଧିକ ଇନ୍ଧନ ଯୋଗାଇଦେବା ହିଁ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ । ଉକ୍ତ ଇନ୍ଧନମାନ ମିଳେ ଖାଦ୍ୟରୁ । ଜ୍ୱରରୋଗୀ ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ କଲେ ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ଇନ୍ଧନ ଜାରିତ ହୋଇ ଚାଲେ । ଫଳରେ ରୋଗୀର ଓଜନ କମିଯାଏ । ସେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ବିଶେଷକରି ବେଶୀଦିନ ଜ୍ୱର ଲାଗିରହିଲେ ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ବେଶୀ ଶୋଚନୀୟ ହୋଇପଡ଼େ ।

ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ, ଜ୍ୱର ରୋଗୀକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଜ୍ୱର ବଢ଼ିଯାଏ । ବିଶେଷକରି କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତା'ର ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୁଏ ବୋଲି ସେମାନେ ଧରି ନେଇଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ତାକୁ ଭାତ କି ରୁଟି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତିନି । ଡାଲି ଓ ତରକାରିପତ୍ର ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରନ୍ତି । ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଦେବାର ତ' ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେନି । କେବଳ କ୍ଷୀର, ବାର୍ଲି, ସାଗୁ ଓ ପଇଡ଼ପାଣି ଦେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଅଧିକ ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚକରି ସେଓ, ଅଙ୍ଗୁର, ଡାଳିମ୍ବ ଆଦି କିଣି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ମଧ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ଧାରଣା ଭୁଲ୍ ।

ଏହା ଅବଶ୍ୟ ସତ ଯେ, ଜ୍ୱର ହେଲେ ରୋଗୀର ଭୋକ କମିଯାଏ । ସେ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏନି । କିନ୍ତୁ ସେ ଯେ ପ୍ରାୟ ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରେ ଓ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ତା'ର କ୍ଷତି ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବେଶୀ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ, ତାହା ସମସ୍ତେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ ।

ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ, ଜ୍ୱର ହେଲେ ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ବାରଣ କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ତେଲ, ଘିଅ ଆଦି ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କ୍ରିୟାକୁ ବିଳମ୍ବିତ କରାଇଥାଏ । ଫଳରେ ରୋଗୀକୁ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଲାଗିପାରେ । ଏହି କାରଣରୁ ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ କମ୍ କଲେ ବିଶେଷ କ୍ଷତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଭାତ, ରୁଟି, ପାଉଁରୁଟି, ସୁଜି, ମୁଢ଼ି, ଖଇ, ଚୁଡ଼ା ଆଦି ନିରାପଦରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ଡାଲି ଏବଂ ପରିବା ତରକାରି ମଧ୍ୟ ଦେଇହେବ । ଶାଗ ଓ ଭଜାଭଜି ନ ଦେଲେ ଚଳିଯିବ ।

ମାଛ, ମାଂସ ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବାରେ ମନା ନାହିଁ । ବରଂ ଏଥିରୁ ବେଶୀ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳୁଥିବାରୁ ରୋଗୀ ପାଇଁ ହିତକର । ଛେନା, ଦହି, କ୍ଷୀର, କ୍ଷୀରି, ଖେଚେଡ଼ି ମଧ୍ୟ ତା'

ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଯେଉଁମାନେ ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚକରି ଫଳ କିଣିପାରିବେ, ସେମାନେ ଫଳ ଖୁଆଇବାରେ ମନା ନାହିଁ । ଫଳ ଏବଂ ପଇଡ଼ପାଣିରୁ ଧାତୁସାର ଏବଂ ଜୀବସାର ମିଳିଥାଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରି ଇତ୍ୟାଦିରୁ ମଧ୍ୟ ସେହିସବୁ ଉପାଦାନ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ଶସ୍ତାରେ ମିଳିଥାଏ ।

ଜ୍ୱର ହେଲେ ବେଶୀ ଝାଳ ବହେ । ଝାଳ ବାଟେ ଦେହର ଜଳ ଓ ଲବଣ ଅଂଶ ବାହାରିଯାଏ । ତେଣୁ ଜ୍ୱର ରୋଗୀକୁ ବେଶୀ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । ଖାଲି ପାଣି, ଲେମ୍ବୁଲୁଣ ପାଣି, ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ କି ଚିନି କିମ୍ୱା ମିଶ୍ରିପାଣି, ପଇଡ଼ପାଣି, ଫଳରସ ଆଦି ଦେଲେ ଶରୀରର ଜଳକ୍ଷୟର ଭରଣା ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଚା' କିମ୍ୱା କଫି ପିଇଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ଚା', କଫି ପିଇପାରନ୍ତି ।

ରୋଗୀ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ମନ ନ କଲେ ଓ ଚୋବେଇ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ନାରାଜ ହେଲେ, ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟକୁ ତରଳ ଆକାରରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ପରିବାକୁ ସିଝେଇ ଝୋଳରେ ଚକଟି ପିଇବାକୁ ଦେଇହେବ । ମାଛ କିମ୍ୱା ମାଂସକୁ ଝୋଳରେ ଦଳି ପିଆଇହେବ ।

ତେବେ ରୋଗୀ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେନି । ବେଶୀ ଖାଇଲେ ସେ ଆରାମ ବୋଧ କରେନି । ତେଣୁ ପ୍ରତିଥର ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଦିନମାନ ଭିତରେ ବେଶୀଥର ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ରୋଗୀର ବେଶୀ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗୀର ଖାଇବା ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଚାଲିଥିଲେ, ଜ୍ୱର ଯେତେଦିନ ଲାଗି ରହିଥାଉ ପଛେ, ସେ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରେନି ଓ ରୋଗର ସଫଳ ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ସେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ।

ଏ ବିଷୟରେ ଏକ ସାଧାରଣ ନିୟମ ହେଲା ଯେ, ରୋଗୀ ଯାହା ଯାହା ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ, ତାକୁ ତାହା ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଏବଂ ସେ ଯାହା ଖାଇବାକୁ ମନାକରେ, ତାହା ତାକୁ ନ ଦେବା । କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ରୋଗୀକୁ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ହିଁ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ ।

☞ *ଥର୍ମୋମିଟର୍‌ରେ ଜ୍ୱର ମପାଯାଏ କିପରି ?*

ଜ୍ୱର ଥାଉ କି ନ ଥାଉ, ଯେକୌଣସି ରୋଗୀର ଶରୀର ତାପମାତ୍ରା ମାପିବା ଏକ ସାଧାରଣ ନିୟମ । କିନ୍ତୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିଲେ ଦିନମାନ ଭିତରେ ଅନ୍ତତଃ ଚାରିଥର ଜ୍ୱର ମାପି ତାକୁ ଲେଖି ରଖିବା ଦରକାର । ପ୍ରତି ଛଅ ଛଅ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଏହା ମପାଯାଏ ।

ପ୍ରତି ଚାରି ଚାରି ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ମପାଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଥରର ତାପମାତ୍ରାକୁ ଖାତାରେ ଲେଖି ନ ରଖିଲେ ଜ୍ୱରର ଧାରା ବିଷୟରେ କିଛି ଅନ୍ଦାଜ କରିହୁଏନି କି କେଉଁ କାରଣରୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଛି, ତାହା କଳନା କରି ହୁଏନି ।

ଜ୍ୱର ହୋଇଛି କି ନା ଜାଣିବା ପାଇଁ ହାତପାପୁଲିର ଉପର ପଟକୁ ରୋଗୀର କପାଳ, ବେକମୂଳ କିମ୍ବା ଦେହରେ ଛୁଆଁଇ ତା' ଶରୀରର ତାତି ଅନୁଭବ କରାଯାଏ । ହାତକୁ ଉଷୁମ କିମ୍ବା ଗରମ ଲାଗିଲେ ଜ୍ୱର ହୋଇଛି ବୋଲି ଆମେ କହିଥାଉ । ତେବେ ଦେହର ଜ୍ୱର ମାପିବା ନିମନ୍ତେ ତାପମାନ ଯନ୍ତ୍ର ବା ଥର୍ମୋମିଟର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ଥର୍ମୋମିଟରଟିଏ ରହିବା ଜରୁରୀ । ପୁଣି ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଥର୍ମୋମିଟର୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜ୍ୱର ଦେଖିବା ଏବଂ କେତେ ଜ୍ୱର ହୋଇଛି, ତାହା ଥର୍ମୋମିଟର୍ ଦେଖି ଜାଣିପାରିବାର କଳା ହାସଲ କରିବା ଦରକାର ।

☞ *ତାପମାନ ଯନ୍ତ୍ର ବା ଥର୍ମୋମିଟର୍—*

କାଖତଳେ, ଜିଭତଳେ ଏବଂ ମଳଦ୍ୱାର ଭିତରେ ଥର୍ମୋମିଟର୍ ରଖି ତାପ ମାପିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ତିନିପ୍ରକାରର ଥର୍ମୋମିଟର୍ ମିଳେ । ତେବେ ଆମେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଯେଉଁ ଥର୍ମୋମିଟର୍ ସହ ପରିଚିତ, ତାକୁ କାଖତଳେ କି ଜିଭତଳେ ରଖି ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ମପାଯାଇପାରେ । ଏଠାରେ ସେହି ତାପମାନ ଯନ୍ତ୍ରଟି ବିଷୟରେ ହିଁ କୁହାଯାଉଛି ।

ଥର୍ମୋମିଟର୍ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର କାଚରେ ତିଆରି । ଏହାର ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡ ରୁପାଭଳି ଚକ୍‌ଚକ୍ କରୁଥାଏ । ସେହି ମୁଣ୍ଡରେ ଥାଏ ପାରଦ । ପାରଦ ଥିବା ଅଂଶଠାରୁ କାଚନଳୀର କିଛି ଅଂଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଗାର ପଡ଼ି ନ ଥାଏ କି କିଛି ଲେଖା ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଥର୍ମୋମିଟର୍‌ଟିଏ ଆଣି ଏହି ଲେଖାସହ ମିଳେଇ ପରୀକ୍ଷାକଲେ ସହଜରେ ବୁଝାପଡ଼ିଯିବ ।

କେତେକ ଥର୍ମୋମିଟର୍‌ରେ ତାପମାତ୍ରା କେବଳ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ କିମ୍ବା କେବଳ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ କିମ୍ବା ଉଭୟ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ଏବଂ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍‌ରେ ସୂଚିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିରେ ଖୋଦିତ ସଂଖ୍ୟାର ଏକକ ହେଉଛି ଡିଗ୍ରୀ । ଅର୍ଥାତ୍ ୩୪, ୩୫, ୩୬, ୩୭ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ କିମ୍ବା ୯୪, ୯୬, ୯୮ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି । ଯେଉଁ ଧାଡ଼ିରେ ଏହି ସଂଖ୍ୟାମାନ ଲେଖା ରହିଥାଏ, ତା'ର ଠିକ୍ ଉପରକୁ ଥାଏ ଏକ ସ୍କେଲ୍ । ସ୍କେଲ୍‌ରେ ରହିଥାଏ କେତେକ ବଡ଼ ଦାଗ ଏବଂ ଦୁଇ ବଡ଼ ଦାଗ ଭିତରେ ରହିଥିବା ବ୍ୟବଧାନ ସମାନ ଭାବରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଦାଗ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ଥର୍ମୋମିଟର୍‌ରେ ସଂଖ୍ୟାର ସୂଚନା ୩୫ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ୪୨ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ ଓ ସଂଖ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ଲେଖାରହିଥାଏ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ । ଦୁଇ ପାଖାପାଖି ସଂଖ୍ୟା ଭିତରେ ଥିବା ବ୍ୟବଧାନ ସମାନ ଦଶଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରତି ଛୋଟ ବ୍ୟବଧାନ ୦.୧ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌ର ସୂଚନା ଦିଏ ।

ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ଥର୍ମୋମିଟର୍‌ରେ ସଂଖ୍ୟାର ସୂଚନା ୯୫ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ୧୦୮ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସବୁଯାକ ସଂଖ୍ୟା ଲେଖିବା ସମ୍ଭବ ହେଉ ନ ଥିବାରୁ ୯୫, ୯୬, ୯୮ କ୍ରମରେ ଲେଖାଯାଇ ୯୭, ୯୯ ଆଦି ସଂଖ୍ୟାକୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଏନି । କିନ୍ତୁ ସେହି ଉହ୍ୟ ସଂଖ୍ୟାକୁ ଏକ ଲମ୍ବଗାର ଆକାରରେ ସୂଚିତ କରାଯାଇଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତି ଛୋଟ ବ୍ୟବଧାନର ପରିମାଣ ୦.୨ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ।

ଏଠାରେ ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ, ପ୍ରତି ଥର୍ମୋମିଟରର ପ୍ରଥମ ସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ଶେଷ ସଂଖ୍ୟାରେ ତାରତମ୍ୟ ରହିବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେବେ ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରା ସ୍ଥାନରେ ରହିଥାଏ ଉପରକୁ ମୁହଁ କରିଥିବା ଏକ ଛୋଟ ତୀର (↑) ଭଳି ଚିହ୍ନ । ଯେଉଁ ଥର୍ମୋମିଟରରେ ଉଭୟ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ଏବଂ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ତାପମାତ୍ରାର ସୂଚନା ଥାଏ, ସେଠାରେ ଥାଏ ଦୁଇଟି ସ୍କେଲ୍ ଏବଂ ଦୁଇଟି ତୀର (↑) । ଗୋଟିଏ ତୀର ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ସ୍କେଲ୍ ଆଡ଼କୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ସ୍କେଲ୍ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରିଥାଏ । କେତେକ ଥର୍ମୋମିଟର୍‌ରେ ଏହି ତୀରର ରଙ୍ଗ ଲାଲ୍ ।

ଥର୍ମୋମିଟର୍ ଦେଖି ତାପମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ବେଶ୍ ସହଜ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଟିକିଏ ଅଭ୍ୟାସ ଲୋଡ଼ା । ଅଧିକାଂଶ ଥର୍ମୋମିଟରର ଆକୃତି ପ୍ରାୟତଃ ତିନିକୋଣିଆ । ଏହାର ଗୋଟିଏ ଧାର ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ଧାର ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଧାରୁଆ । ଜ୍ୱର କେତେ ଅଛି ବୋଲି ପଢ଼ିବାବେଳେ ଥର୍ମୋମିଟରର ପାରଦ ନ ଥିବା ମୁଣ୍ଡକୁ ଡାହାଣହାତରେ ଧରି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଏପରି ବୁଲାଇ ଧରନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ଏହି ଅଧିକ ଧାରୁଆ ପଟଟି ଆପଣଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ରହିବ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଡିଗ୍ରୀ ସୂଚିତ ସ୍କେଲ୍ ରହିବ ଧାରର ଉପରକୁ ଏବଂ ଡିଗ୍ରୀର ସଂଖ୍ୟାମାନ ରହିବ ଧାରର ତଳକୁ । ସ୍କେଲ୍ ଏବଂ ସଂଖ୍ୟାର ଠିକ୍ ମଝିଆମଝି ଅଞ୍ଚଳରେ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନ ରହିଥିବ, ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଦେଖାଯିବ ଚକ୍‌ଚକ୍ ମାରୁଥିବା ପାରଦ । ଥର୍ମୋମିଟର୍‌କୁ ସାମାନ୍ୟ ଏପଟସେପଟ ବୁଲାଇଲେ ପାରଦରେଖା ଏକ ସରୁ ଫିତା ଭଳି ଦେଖାଯିବ ଓ ଏହାର ଶେଷମୁଣ୍ଡକୁ ଦେଖି ତାପମାତ୍ରା କେତେ, ତାହା ପଢ଼ିହେବ ।

☞ ଥର୍ମୋମିଟର୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ କିପରି ?

୧. ରୋଗୀଠାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଥର୍ମୋମିଟର୍‌କୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଓଦା ତୁଳାରେ କିମ୍ବା ସ୍ପିରିଟ୍‌ଭିଜା ତୁଳାରେ ପାରଦ ଥିବା ମୁଣ୍ଡକୁ ବି ପୋଛି ଦିଆଯାଇପାରେ । ତା'ପରେ ଏହାର ଉପର ମୁଣ୍ଡକୁ ଧରି ଜୋର୍‌ରେ ୩/୪ ଥର ଝାଡ଼ିଦେଲେ ପାରଦ ତଳକୁ ଖସିଆସିବ । ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ଥର୍ମୋମିଟର୍‌ରେ ୩୬ ଡିଗ୍ରୀ ଏବଂ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ଥର୍ମୋମିଟର୍‌ରେ ଏହା ଅନ୍ତତଃ ୯୭ ଡିଗ୍ରୀ ତଳକୁ ଖସିଆସିବା ଦରକାର । ସେତେ ତଳକୁ ଖସି ନ ଆସିଲେ ଆପଣ ହୁଏତ ଜୋର୍‌ରେ ଝାଡ଼ିନାହାନ୍ତି । ତେଣୁ ଆହୁରି ୨/୩ ଥର ଝାଡ଼ିଦେବା ଦରକାର । ଥର୍ମୋମିଟରର ପାରଦ ଥିବା ତଳ ମୁଣ୍ଡକୁ ଆଦୌ ଧରିବେନି କି ଛୁଇଁବେନି । ଏପରି କଲେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ତାପ ଯୋଗୁଁ ପାରଦ ଉପରକୁ ଉଠିଯିବ ଓ ତାପମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣରେ ବିଭ୍ରାଟ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।

୨. ତା'ପରେ ଥର୍ମୋମିଟର୍‌ର ପାରଦ ଥିବା ତଳ ମୁଣ୍ଡକୁ ରୋଗୀର ଜିଭ ତଳେ କିମ୍ବା କାଖ ସନ୍ଧିରେ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ଛୋଟ ଛୁଆ ହୋଇଥିଲେ ତା'ର ପାଟିରେ ନ ରଖି କାଖତଳେ ରଖିବେ ଓ ଥର୍ମୋମିଟର୍ ଯେପରି ତଳେ ପଡ଼ି ନ ଯାଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ । ତା'ର ବାହୁକୁ ଛାତି ସହ ଆସ୍ତେ ଲଗାଇ ରଖିଲେ ତାପମାତ୍ରା ଠିକ୍ ରୂପେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଛୋଟଛୁଆଙ୍କର ତାପମାତ୍ରା ଦେଖିବା ପାଇଁ ମଳଦ୍ୱାର ଭିତରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଉଥିବା ଥର୍ମୋମିଟର୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

୩. ଉପରୋକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଥର୍ମୋମିଟର୍‌ଟିକୁ ଦେଢ଼ରୁ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ।

୪. ଥର୍ମୋମିଟର୍‌କୁ ବାହାରକୁ ଆଣି କେତେ ଡିଗ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାରଦ ଉଠିଛି, ତାହା ପଢ଼ନ୍ତୁ ଓ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଲେଖିରଖନ୍ତୁ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ କାଖତଳେ କିମ୍ବା କୋରଖାତରେ ମପାଯାଇଥିବା ତାପମାତ୍ରା ତୁଳନାରେ ଜିଭ ତଳେ ମପାଯାଇଥିବା ତାପମାତ୍ରା ଅଧରୁ ଏକଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ବେଶୀ ।

୫. ତାପମାତ୍ରା ଉଲ୍ଲେଖ କଲାବେଳେ ଏହା ଜିଭତଳର କି କାଖତଳର ତାପମାତ୍ରା, ତାହାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୂଚନା ଦେବା ଦରକାର ।

୬. ତାପମାତ୍ରା ଦେଖିସାରି ଥର୍ମୋମିଟର୍‌କୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସଫାକନା କିମ୍ବା ତୁଳାରେ ପୋଛି ନିରାପଦ ସ୍ଥାନରେ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ :

- ରୋଗୀ ଗରମ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ପିଇଥିଲେ, ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଥର୍ମୋମିଟର୍‌କୁ ଜିଭତଳେ ରଖିବେନି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାଖତଳେ ତାପମାତ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ କିମ୍ବା ଦଶମିନିଟ୍ ଅପେକ୍ଷା କରି ଜିଭତଳେ ତାପମାତ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।
- ରୋଗୀ ଅଚେତ ହୋଇପଡ଼ିଥିଲେ, ତାକୁ ବାତ ମାରୁଥିଲେ, ତା'ଠାରେ ଅସ୍ଥିରତାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିଲେ କି ସେ ପାଟି ବନ୍ଦ କରି ପାରୁ ନ ଥିଲେ ତା'ର ଜିଭତଳେ ଥର୍ମୋମିଟର୍ ରଖି ତାପମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବେନି ।

☞ ***ଦେହରେ ବେଶୀ ଜ୍ୱର ଥିଲେ କଅଣ କରିବେ ?***

ଦେହରେ ବେଶୀ ଜ୍ୱର ରହିଲେ ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ବିଶେଷକରି ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଗୁରୁତର ପରିଣାମ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଅଧିକ ତାପମାତ୍ରା ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ବାତ ମାରିପାରେ । ତେଣୁ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ୧୦୩ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ବା ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ପାଖାପାଖି ରହିଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ିବା ଉଚିତ । ତେବେ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବା କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ରୋଗୀ ପାଖକୁ ଡକେଇ ଆଣିବା ନିମନ୍ତେ କିଛି ସମୟ ଲୋଡ଼ା । ଏହି ସମୟ ଭିତରେ ରୋଗୀ ପାଇଁ କିଛି ପ୍ରାଥମିକ ପ୍ରତିବିଧାନ କରିବା ନିହାତି ଦରକାର । କଅଣ କଅଣ କରିବେ, ତାହା ତଳେ ଦିଆଗଲା ।

- ରୋଗୀ ଦେହରୁ ମୋଟା ପୋଷାକପତ୍ର ଓହ୍ଲେଇଦେଇ ପତଳା ଲୁଗାଟିଏ କି କନାଖଣ୍ଡେ ରୋଗୀ ଦେହରେ ପକେଇଦେବେ । ଛୋଟ ଛୁଆକୁ ଫୁଙ୍ଗୁଳା ରଖିବେ ।
- ଛୋଟ ତଉଲିଆ କି କନାକୁ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଭିଜେଇ ତା'ର ବେକଠାରୁ ଗୋଡ଼ଯାଏ ପୋଛିଦେବେ ।
- ତା' ମୁଣ୍ଡରେ ପାଣିପଟି ପକେଇବେ ।
- ତାପମାତ୍ରା ୩୮ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ବା ୧୦୦ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ତଳକୁ ନ ଖସିବା ଯାଏ ପାଣିପଟି ପକେଇ ଚାଲିବେ ଓ ଏକାଧିକବାର ପାଣିକନାରେ ପୋଛି ଦେଉଥିବେ ।
- ତା' ପାଖରେ ବସି ତାକୁ ପଙ୍ଖା କରୁଥିବେ ।

- ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଡେରିହେଲେ ବୟସ୍କ ରୋଗୀକୁ ଗୋଟିଏ ପାରାସିଟାମଲ୍ ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ଦେବେ । ୭ରୁ ୧୨ ବର୍ଷ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଫାଳେ ଏବଂ ଏକରୁ ସାତବର୍ଷ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଚଉଠେ ବଟିକା ଦରକାର ପଡ଼େ । ପିଲା ବଟିକା ଗିଳି ନ ପାରିଲେ ତାକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ଚିନିପାଣିରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ପାରାସିଟାମଲ୍ ସିରପ୍ ମଧ୍ୟ ବଜାରରେ ମିଳେ ।
- ପାଣିକୁ ଥଣ୍ଡା କରିବା ପାଇଁ ପାଣିରେ ବରଫ ପକେଇବେନି । ବରଫ ପକେଇ ଦେହ ପୋଛିଲେ ଦେହ ଥରି ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଇପାରେ ।
- ଖାଲିପେଟରେ ଔଷଧ ଖୁଆଇବେନି ।

☞ ***କେହି କେହି ରୋଗୀ ବେଳେବେଳେ ରକ୍ତବାନ୍ତି କରିଥାଆନ୍ତି କାହିଁକି ?***

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଅଇ ଉଠି ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଜମି ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ କି ପାକସ୍ଥଳୀର କ୍ଷରିତ ରସ ପାଟିବାଟେ ବାହାରିଆସିବାକୁ ଆମେ ବାନ୍ତି ହେବା ବୋଲି କହିଥାଉ । ଯାହା ଯାହା ବାହାରିଆସେ, ତାହା ହେଲା 'ବାନ୍ତି' । ପିତ୍ତ ବାହାରିଲେ ତାହା 'ପିତ୍ତବାନ୍ତି' ତ ରକ୍ତ ବାହାରିଲେ ତାହା 'ରକ୍ତବାନ୍ତି' । ଶରୀରରେ ପିତ୍ତ ତିଆରି ହୁଏ ଯକୃତ ନାମକ ଅଙ୍ଗରେ । ଏହା ଝରି ପିତ୍ତକୋଷରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହେ । ପିତ୍ତକୋଷରୁ ପିତ୍ତନଳୀ ଦେଇ ପହଞ୍ଚେ ଗ୍ରହଣୀରେ । ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରେ ହଜମ କରିବା ଏବଂ ହଜମ ପରେ ଶୋଷଣ କରି ରକ୍ତରେ ପହଞ୍ଚାଇଦେବାରେ ପିତ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ଏହି ପିତ୍ତ ଗ୍ରହଣୀରୁ ପଛୁଆ ଆସି ପାକସ୍ଥଳୀରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଇପାରେ ଓ ବାନ୍ତି ହେଲେ ବାଟିବାଟେ ବାହାରିଆସେ । ସେତେବେଳେ ଆମେ ଏହାକୁ ପିତ୍ତବାନ୍ତି ବୋଲି କହୁ । ବାନ୍ତିରେ ପିତ୍ତ ଆସିବା ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ ।

କିନ୍ତୁ ବାନ୍ତିରେ ରକ୍ତ ପଡ଼େ କାହିଁକି ? ଏଠାରେ ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ, ବାନ୍ତି ଆସେ ପାକସ୍ଥଳୀରୁ । କିନ୍ତୁ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ରକ୍ତ ନ ଥାଏ । ରକ୍ତ ଥାଏ ରକ୍ତନଳୀରେ । ତେଣୁ କାରଣ ଯାହାହେଉନା କାହିଁକି, ରକ୍ତନଳୀ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇ ପାକସ୍ଥଳୀ ଭିତରକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବେଶ ନ କଲେ ବାନ୍ତିରେ ରକ୍ତ ଆସିବାର ଆଦୌ ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ ।

ମନେପକାନ୍ତୁ ତ ! ପ୍ରାୟ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର କୌଣସି ନା କୌଣସି ସମୟରେ ନିଶ୍ଚୟ ବାନ୍ତି ହୋଇଥିବ । କିନ୍ତୁ ସେଥିରେ କ'ଣ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଥାଏ ? ରକ୍ତନଳୀ କଟି ପାକସ୍ଥଳୀ ଭିତରକୁ ରକ୍ତ ଝରିଆସିଲେ ହିଁ ବାନ୍ତିରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଜଣ ଜଣଙ୍କର ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଘାଆ ହୋଇଥାଏ । ଚମ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଘାଆରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିଲା ଭଳି ପାକସ୍ଥଳୀ-ଘାଆରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତ ବାହାରିପାରେ । ଏହି ରକ୍ତ ପାକସ୍ଥଳୀ

ରସରେ ମିଶେ ଓ ବାନ୍ତିହେଲେ ବାନ୍ତି ଦେଇ ବାହାରିଆସେ । ସେତେବେଳେ ଆମେ ତାହାକୁ ରକ୍ତବାନ୍ତି ହେଲା ବୋଲି କହିଥାଉ । ପାକସ୍ଥଳୀର ତଳ ଅଂଶକୁ କୁହାଯାଏ ଗ୍ରହଣୀ । ଗ୍ରହଣୀରେ ବି ଘାଆ ହେଲେ ସେଥିରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ପାକସ୍ଥଳୀ ଭିତରକୁ ଚାଲିଆସେ । ପାଟି ଓ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରୁଥିବା ନଳୀକୁ ଖାଦ୍ୟବାହୀ ନଳୀ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ଖାଦ୍ୟବାହୀ ନଳୀର ତଳ ଅଂଶରେ ଥିବା ରକ୍ତନଳୀମାନ ଫୁଲିଯାଏ ଓ ତାହା ପତଳା ହୋଇଯାଏ । ଏହି ନଳୀମାନ ଫାଟିଗଲେ ରକ୍ତ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ବହିଆସେ ଓ ବାନ୍ତିରେ ବାହାରିପାରେ । ଏକଧରଣର ଯକୃତ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତବାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟବାହୀ ନଳୀର ଉପର ଅଂଶରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବାନ୍ତିରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିପାରେ । ପାକସ୍ଥଳୀ କର୍କଟ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତବାନ୍ତି କରାଇପାରେ । ମୁଣ୍ଡ ବଥେଇଲେ କି ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧିଲେ ଆମେ ବେଳେବେଳେ ବିନ୍ଧା କମେଇବା ବଟିକାଟିଏ ଖାଇଦେଇ ଚା' କପେ କି ପାଣି ଦି'ଢୋକ ପିଇଦେଉ । ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିବାରକ ଔଷଧ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଘାଆ କରେଇ ରକ୍ତସ୍ରାବ କରେଇଥାଏ । ଏହାଫଳରେ ରକ୍ତବାନ୍ତି ହୁଏ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ହଠାତ୍ ରକ୍ତବାନ୍ତି ହେଲେ ଔଷଧସେବନକୁ ପ୍ରଥମେ ସନ୍ଦେହ କରିବା ଉଚିତ ।

ତେବେ ରକ୍ତବାନ୍ତି ହେଲେ ବାନ୍ତିରେ ସବୁବେଳେ ଯେ ଲାଲ୍ ଟକ୍‌ଟକ୍ ରକ୍ତ ଆସିଥାଏ, ତାହା ନୁହେଁ । ବେଶୀ ପରିମାଣର ରକ୍ତସ୍ରାବ ନ ହେଲେ ଲାଲରଙ୍ଗର ରକ୍ତ ବାହାରିବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ । ତେଣୁ ଖୁବ୍ କମ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହିଁ ବାନ୍ତିରେ ନିରୋଳା ରକ୍ତ ଆସିଥାଏ । ବରଂ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାକସ୍ଥଳୀ ଭିତରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବେଶ କରି ପାକସ୍ଥଳୀ-ରସରେ ଥିବା ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ୍ ଏସିଡ୍ (ଲଘୁ ଲବଣାମ୍ଳ) ସହ ରାସାୟନିକ କ୍ରିୟାରେ ଜଡ଼ିତ ହୋଇପଡ଼େ । ଏହାଫଳରେ ରକ୍ତରେ ଥିବା ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ 'ହେମାଟିନ୍' ନାମକ ଯୌଗିକରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ହେମାଟିନ୍‌ର ରଙ୍ଗ ଗାଢ଼ ବାଦାମୀ । ତେଣୁ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ରକ୍ତ ଯୋଗୁଁ ବାନ୍ତିର ରଙ୍ଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଲ୍ ନ ହୋଇ ଗାଢ଼ ବା ଫିକା ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଏ । ଉଣା ଅଧିକେ ଏହା କଫିର ରଙ୍ଗ ଭଳି । ରୋଗୀ ଲୌହ ଥିବା ଔଷଧ ଖାଉଥିଲେ ବାନ୍ତି ବାଦାମୀରଙ୍ଗର ହୋଇପାରେ; କିନ୍ତୁ ତାହା ରକ୍ତସ୍ରାବ ଯୋଗୁଁ ହୁଏନି ।

ଖାଲି ଆଖିକୁ ଦେଖା ନ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ବାନ୍ତିରେ ରକ୍ତ ଆସୁଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ବାନ୍ତିର ଏକ ରାସାୟନିକ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏହି ପରୀକ୍ଷାର ନାମ ଅପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରକ୍ତପରୀକ୍ଷା ବା 'ଅକଲଟ୍ ବ୍ଲଡ୍ ଟେଷ୍ଟ' (Occult Blood Test) । ପାଟିବାଟେ ନଳୀ ପୂରେଇ ଆଲୋକ ସାହାଯ୍ୟରେ ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ମଧ୍ୟ ଠାବ କରାଯାଇଥାଏ ।

ରକ୍ତବାନ୍ତି ହେବା ଏକ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା । ଏହାଫଳରେ ରୋଗୀ ହଠାତ୍ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିପାରେ । ତେଣୁ ଆଦୌ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ତାକୁ ରକ୍ତ ନେବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ତା'ଠାରେ ଅପରେସନ୍ କରିବା ମଧ୍ୟ ଦରକାର ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏଭଳି ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ଆଣିଲାବେଳେ ଆତ୍ମୀୟମାନେ ରକ୍ତଦାନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

☞ ***ଜଣ ଜଣଙ୍କର ବେଳେବେଳେ କଳାଝାଡ଼ା ହୁଏ କାହିଁକି ?***

ସୁସ୍ଥଲୋକଠାରେ ଝାଡ଼ାର ରଙ୍ଗ ଆଂଶିକ ହଳଦିଆ କିମ୍ବା ମାଟିଆ । ବେଳେବେଳେ ଏହା ହଳଦିଆସିଆ ମାଟିଆ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ପୁଣି ଖାଦ୍ୟର ରଙ୍ଗକୁ ଚାହିଁ ଝାଡ଼ାର ରଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ଯେପରିକି ଶାଗ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ାର ରଙ୍ଗ ଶାଗୁଆ ହୋଇପାରେ ତ ବିଟ୍ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ଲାଲ୍ ଦେଖାଯାଏ । ଲୌହ ଥିବା ଔଷଧ ଖାଇଲେ କି ପେଟର ବାୟୁ କମେଇବା ନିମନ୍ତେ 'ଚାର୍‌କୋଲ୍' ବଟିକା ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ାର ରଙ୍ଗ ହୁଏ କଳା ।

ତେବେ କଳାଝାଡ଼ାକୁ ଡାକ୍ତରମାନେ 'ବ୍ଲାକ୍ ଷ୍ଟୁଲ୍' ବା 'ମେଲିନା' (Melena) ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ଏପରି ଝାଡ଼ାର ରହିଛି ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚରିତ୍ର । ଝାଡ଼ା କଳାଆସିଆ ଦେଖାଗଲେ ତାକୁ 'କଳାଝାଡ଼ା' ବୋଲି କହିଲେ ଠକିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । କଳାଝାଡ଼ା ଦେଖିବାକୁ ଆଲକାତରା ବା ପିଚୁ ଭଳି କଳା । ପୁଣି ଏହା ଅଠାଳିଆ । ଅଠାଳିଆ ହୋଇଥିବାରୁ ସହଜରେ ପାଇଖାନା ପ୍ୟାନ୍‌ରୁ ସଫା କରିହୁଏନି ।

ରକ୍ତବାନ୍ତି ଏବଂ କଳାଝାଡ଼ାର ସମ୍ପର୍କ ନିବିଡ଼ । ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ପାଟିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଖାଦ୍ୟବାହୀ ନଳୀ, ପାକସ୍ଥଳୀ, ଗ୍ରହଣୀ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ରଅନ୍ତ- ଯେକୌଣସିଠାରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ସେହି ରକ୍ତ ହଜମ ପ୍ରକିୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ କଳାରଙ୍ଗ ଧାରଣ କରେ । ଫଳରେ କଳାଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ବୃହଦନ୍ତଠାରୁ ମଳଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଅଂଶରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ତାହା ହଜମ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଝାଡ଼ାର ରଙ୍ଗ କଳା ନ ହୋଇ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ହେଲେ ଆମେ ତାହାକୁ 'ରକ୍ତଝାଡ଼ା' ବୋଲି କହିଥାଉ । ଅର୍ଶ, ମଳକଣ୍ଟକ, ରକ୍ତ ଆମାଶୟ, ବୃହଦନ୍ତ କିମ୍ବା ମଳାଶୟରେ କର୍କଟ ରୋଗ ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ରକ୍ତଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି କାରଣରୁ ଯେଉଁ ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରକ୍ତବାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ, ସେହି ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ କଳାଝାଡ଼ା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ । ପାକସ୍ଥଳୀ ଏବଂ ଗ୍ରହଣୀରେ ଘା', ଖାଦ୍ୟବାହୀ ନଳୀର ଉପର କିମ୍ବା ତଳ ଅଂଶରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଯକୃତ ରୋଗ, ଖାଦ୍ୟବାହୀ

ନଳୀ, ପାକସ୍ଥଳୀ କିମ୍ବା ଅନ୍ତନଳୀର କର୍କଟ ରୋଗ ଆଦିରେ କଳାଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଖାଲି ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାନିବାରକ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ କଳାଝାଡ଼ା କରେଇପାରେ ।

ଏଠାରେ ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ, ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତବାନ୍ତି ନ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ କଳାଝାଡ଼ା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବେଶୀ । ଅର୍ଥାତ୍ ରକ୍ତବାନ୍ତି ହେଲେ କଳାଝାଡ଼ା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ହେଲେ କଳାଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ରୋଗୀ ରକ୍ତବାନ୍ତି କରି ପାରିଥାଏ, ନ କରିପାରିଥାଏ ମଧ୍ୟ ।

କଳାଝାଡ଼ା ହେଉଥିବାର ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ସେଥିପାଇଁ ଝାଡ଼ାର 'ଅପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା' ବା 'ଅକଲଟ୍ ବ୍ଲଡ୍ ଟେଷ୍ଟ' କରିବା ଜରୁରୀ ।

ରକ୍ତବାନ୍ତି ଭଳି କଳାଝାଡ଼ା ମଧ୍ୟ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟାଇପାରେ । ତେଣୁ କଳାଝାଡ଼ା ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବା ଦରକାର । ରକ୍ତବାନ୍ତି ଏବଂ କଳାଝାଡ଼ାରେ ଚିକିତ୍ସାର ବିଧିବ୍ୟବସ୍ଥା ଉଣାଅଧିକେ ସମାନ ।

ଖାଲିପେଟରେ ବିନ୍ଧା କମେଇବା କି ଦରଜ କମେଇବା ବଟିକା ନ ଖାଇଲେ କି ଆପେ ଆପେ ବଇଦ ନ ସାଜିଲେ ରକ୍ତବାନ୍ତି କିମ୍ବା କଳାଝାଡ଼ା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ ।

☞ ***ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ସାଙ୍ଗରେ ଡାକ୍ତରମାନେ ଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି କାହିଁକି ?***

ସାଧାରଣତଃ ବୀଜାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗର ଉପଶମ ନିମନ୍ତେ ଡାକ୍ତରମାନେ ପେନିସିଲିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ସେବନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ସହ ଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା, ବିଶେଷକରି ବି-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ବଟିକା ଖାଇବାକୁ କହିଥାନ୍ତି ସେମାନେ ।

ଏହାର କାରଣ ହେଲା, ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ରୋଗ ବୀଜାଣୁକୁ ମାରିଦେଇ ରୋଗୀକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିଦିଏ ସତ । ହେଲେ ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ସାଥେ ସାଥେ ଅନ୍ତନଳୀରେ ପୋଷାହୋଇ ରହିଥିବା ଓ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗ କରୁନଥିବା ବୀଜାଣୁମାନେ ବି ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଉପଚାର ଫଳରେ ମରିଯାଆନ୍ତି । ଅନ୍ତନଳୀରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ବୀଜାଣୁଙ୍କୁ କୁହାଯାଏ 'ଅନ୍ତନଳୀ ବୀଜାଣୁ' । ଏମାନେ ସାଧାରଣତଃ କିଛି କ୍ଷତି କରନ୍ତି ନାହିଁ । ବରଂ ବନ୍ଧୁଭଳି ଆମର ଅନେକ ଉପକାର କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜ ଶରୀରରେ ତିଆରି କରନ୍ତି ବି କମ୍ପଲେକ୍ସ ଭିଟାମିନ୍‌ମାନ । ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଶୋଷିତ ହୋଇ ଆମ ରକ୍ତରେ ମିଶେ ଓ ଆମର ଭିଟାମିନ୍ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରେ ।

କିନ୍ତୁ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଖାଇଲେ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଏହି ଅନ୍ତନଳୀରେ ଥିବା ବନ୍ଧୁ ବୀଜାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଫଳରେ ଭିଟାମିନ୍ ତିଆରି ହୋଇ ନ ପାରି ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଭିଟାମିନ୍‌ର ଏହି ଅଭାବ ଦୂର କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ସାଙ୍ଗରେ ଭିଟାମିନ୍ ଖାଇବା ଦରକାର ହୁଏ । ତାହାଛଡ଼ା କେତେକ ଭିଟାମିନ୍ ରୋଗର ଆଶୁ ଆରୋଗ୍ୟରେ ସହାୟକ । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରମାନେ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ସାଙ୍ଗକୁ ଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା ସେବନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ଯଥାର୍ଥ ।

ଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା ନ ଖାଇ କେବଳ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଖାଇଚାଲିଲେ ଅନ୍ତନଳୀ ବୀଜାଣୁ ମରିଯାଉଥିବାରୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ବୀଜାଣୁ ବଦଳରେ ଅନ୍ତନଳୀରେ କବକମାନଙ୍କର ବଂଶବୃଦ୍ଧି ଘଟି ଝାଡ଼ା କରେଇଥାଏ ।

☞ *ଛୋଟ ଛୁଆମାନେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମନ୍ତି କାହିଁକି ?*

ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ବହୁ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ଶିଶୁ ମା'ଠାରୁ କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ । ମା ସ୍ତନର ଭୁଣ୍ଡିକୁ ପାଟିରେ ପୂରେଇ ସେ କ୍ଷୀର ଟାଣେ । ପରେ ପରେ କେହି କେହି ବୋତଲରେ କ୍ଷୀର ଖାଇଥାନ୍ତି । ବୋତଲରେ ଲାଗିଥିବା ରବର ଠିପିକୁ ପାଟିରେ ପୂରେଇ ସେମାନେ କ୍ଷୀର ଶୋଷନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହି ଚୁଚୁମିବା ବା ଶୋଷିବା ସେମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯାଏ । ଫଳରେ ଅଭ୍ୟାସବଶତଃ ସେମାନେ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ପାଟିରେ ପୂରେଇ ଚୁଚୁମିଥାନ୍ତି । ଏପରିକି ଜଣେ ଜଣେ ପିଲା ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବି ପାଟିରେ ପୂରେଇଥାନ୍ତି । ଚୁଚୁମିବା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଏକ ନିରାପଦ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ବୋଲି ଏବେ କୁହାଯାଉଛି । ଏହା ଏକ ମାନସିକ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ମତ । ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ କୁଆଡ଼େ ଏକ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଓ ଭରସା ପାଇଥାନ୍ତି ।

ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ସାଙ୍ଗକୁ କେହି କେହି ନଖ ମଧ୍ୟ ଖୁଣ୍ଟିଥାନ୍ତି । ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା କିମ୍ବା ନଖ ଖୁଣ୍ଟିବା ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ । ତେଣୁ ସେଥିରେ ବାପ ମା' ଆତଙ୍କିତ ହେବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଏହି ପ୍ରବୃତ୍ତି ଆପେ ଆପେ ଚାଲିଯାଏ । ତେବେ ଜଣ ଜଣଙ୍କଠାରେ ଏହା କିଶୋର ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଯାଇପାରେ ।

ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ବନ୍ଦ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଶିଶୁର ଆଙ୍ଗୁଠିରେ କଲରାପତରର ରସ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପିତା ଜିନିଷ ବୋଲିଲେ ସେମାନେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବାରୁ ନିବୃତ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ପିତା ସ୍ୱାଦ ସେମାନେ ସହ୍ୟ କରି ପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ପିତା ଲାଗିବ ବୋଲି ଡରି ସେମାନେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପାଟିରେ ପୂରାନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା କି ନଖ ଖୁଣ୍ଟିବାଦ୍ୱାରା ପିଲାଏ ଏକ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରୁଥିବାରୁ ଓ ନିଜର ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ପ୍ରଶମନ କରାଉଥିବାରୁ ବାପ ମା'ମାନେ ଏହାକୁ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ରୂପେ ବିଚାରି ସେଥିପାଇଁ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇପଡ଼ିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

☞ ***ଦୃଷ୍ଟିହୀନମାନେ କ'ଣ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥାନ୍ତି ?***

ସାଧାରଣଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ୱପ୍ନର ବିଷୟବସ୍ତୁ ଦୃଶ୍ୟ ସମ୍ବଳିତ । ନଈ, ଝରଣା, ଗଛ, ଫୁଲ, ବ୍ୟକ୍ତି, ଘର ଇତ୍ୟାଦି ଯେଉଁସବୁ ବସ୍ତୁକୁ ଆମେ ଦେଖିପାରୁ ତାକୁ ହିଁ ଆଧାର କରି ସ୍ୱପ୍ନ ଗଢ଼ି ଉଠେ । ଏହାର କାରଣ ହେଲା, ଶୋଇଗଲାପରେ ବି ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା କୋଷମାନେ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଆପେ ଆପେ ସକ୍ରିୟ ରହିଥିବାରୁ ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ରରେ ଦୃଶ୍ୟବସ୍ତୁରାଜିର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଏହା ସ୍ୱପ୍ନ ଆକାରରେ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ ।

ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱପ୍ନ ତ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ଅନୁଭୂତ ହୁଏନି, ନିଦ୍ରାକାଳ ସ୍ୱପ୍ନବିହୀନ ନିଦ୍ରା ଓ ସ୍ୱପ୍ନନିଦ୍ରା ଏହି ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ଓ ଉଭୟ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ କରି କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଆମେ ଶୋଇଗଲା ପରେ କିଛି ସମୟ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁ । ତା'ପରେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁନା । ତା'ପରେ ପୁଣି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହି କ୍ରମରେ ସ୍ୱପ୍ନନିଦ୍ରା ଓ ସପ୍ନବିହୀନ ନିଦ୍ରା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥାଏ । ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିଲାବେଳେ ଆଖି ଗୋଲକ ଦ୍ରୁତଭାବରେ ଚାଳିତ ହେଉଥାଏ ।

ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିପାରିବ କି ନା, ତାହା ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଆଖିର ମୁକୁରିକା ବା ରେଟିନା, ଦୃଷ୍ଟିସ୍ନାୟୁ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ର ଯେ କୌଣସିଟିରେ ଦୋଷ ଥିଲେ ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କିନ୍ତୁ କେବଳ ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ର ସକ୍ରିୟ ଥିଲେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିହୁଏ । ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ରର ଦୋଷ ଯୋଗୁଁ ଅନ୍ଧ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ପ୍ରତିଭାତ ହୁଏନି । ସ୍ୱପ୍ନରେ ସେମାନେ କେବଳ ଆଲୋକର ଝଲକ ହିଁ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥାନ୍ତି । ଝଲକର ଆକାର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ର ପୂରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ଏହି ଆଲୋକର ଝଲକ ଥିବା ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ବି ସମ୍ଭବ ହୁଏନି ।

☞ ***ଲଙ୍କା ଚୋବେଇଦେଲେ ରାଗ କାଟିବା ପାଇଁ ଗୁଡ଼ କି ଚିନି ଭଳି ମିଠା ଦ୍ରବ୍ୟ ଖିଆଯାଏ କାହିଁକି ?***

ହଠାତ୍ ଲଙ୍କା ଚୋବେଇ ଦେବାର ଅନୁଭୂତି ସମସ୍ତଙ୍କର ଅଛି । ଲଙ୍କା ଅତି ରାଗ ହୋଇଥିଲେ ଜିଭ ଜଳି ଉଠେ । ଆଖିରୁ ଲୁହ ଗଡ଼ିପଡ଼େ । ବଡ଼ ଡହଳ ବିକଳ ହୁଏ ବିଚରା ଲୋକଟି ।

ଲଙ୍କା ଚୋବେଇଦେଲେ ଜିଭରେ ଥିବା ସ୍ୱାଦଗ୍ରନ୍ଥି ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଉତ୍ତେଜିତ ହେବାର ଖବର ସ୍ନାୟୁ ମାଧ୍ୟମରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏହାକୁ ଏକ ଜ୍ୱାଳାରୂପେ ବୁଝିପାରେ । ତେବେ ପାଟିରେ ରାଗ ଲାଗିଲେ ଚିନି, ପାଣି କି କିଛି ଥଣ୍ଡା କ୍ଷୀର ପିଇଦେଲେ କାହିଁକି ଆରାମ ଲାଗେ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଜଣାପଡ଼ିନି ।

ଚିନି କି ଗୁଡ଼ କି ଅନ୍ୟ ମିଠା ଜିନିଷ ଖାଇଦେଲେ ମିଠା ସ୍ୱାଦ ବାରୁଥିବା ଜିଭର ସ୍ୱାଦଗ୍ରନ୍ଥି ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇପଡ଼େ । ମିଠା ଖାଇବାର ସନ୍ଦେଶ ସ୍ନାୟୁ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରେରିତ ହୁଏ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ । ମିଠା ଖିଆଯାଇଛି ବୋଲି ମସ୍ତିଷ୍କ ଜାଣିନିଏ । ମିଠା ସ୍ୱାଦ ରାଗ ସ୍ୱାଦକୁ ବଳିଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ମିଠା ସ୍ୱାଦ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସଂବେଦନଶୀଳ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ରାଗୁଆ ଜିନିଷର ସ୍ୱାଦ ବିଶେଷ ଜଣାପଡ଼େନି ।

ପାଣି ପିଇଦେଲେ କି କ୍ଷୀର ଅବା ଦହି ପିଇଦେଲେ ଜିଭରେ ଜଳାପୋଡ଼ା କରୁଥିବା ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନ ଜିଭ ଉପରୁ ଧୋଇ ହୋଇଯାଏ । ଏହାର ମାତ୍ରା କମିଯିବାରୁ ଜଳାପୋଡ଼ା ବି କମିଯାଏ ।

☞ ***ଆମେ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ କି ହଠାତ୍ ଛାନିଆଁ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ଆମର ଝାଳ ବୁଢ଼ିଯାଏ କାହିଁକି ?***

ଆମ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଚର୍ମତଳେ ରହିଛି ଝାଳଗ୍ରନ୍ଥି । ଏଥିରେ ଝାଳ ତିଆରି ହୁଏ ଓ ଏହି ଝାଳ ଛୋଟ ଛୋଟ ନଳୀ ଦେଇ ଚମ ଉପରକୁ ଚାଲିଆସେ । ଝାଳଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ହଜାର ହଜାର । ତେବେ ଝାଳଗ୍ରନ୍ଥିମାନେ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରକୁ କୁହାଯାଏ 'ଏକ୍ରିନ୍' ଗ୍ରନ୍ଥି ଓ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରଟିକୁ କୁହାଯାଏ 'ଆପୋକ୍ରିନ୍' ଗ୍ରନ୍ଥି । ଉଭୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉଦ୍ଦୀପକ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ବେଶୀବେଶୀ ଝାଳ ତିଆରି କରିଥାନ୍ତି ।

ସାରା ଦେହରେ ବିଛେଇ ହୋଇ ରହିଛି ଏକ୍ରିନ୍ ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥି । ସେଗୁଡ଼ିକ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଝାଳ ତିଆରି କରନ୍ତି । ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ଏବଂ ମାନସିକ ଆବେଗ ବା ଭାବୋଚ୍ଛ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ସେମାନେ ଅଧିକ ଝାଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ସେଇଥିପାଇଁ ଜ୍ୱର ହେଲେ କି ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଗଲେ ବେଶୀ ଝାଳ ବହେ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଆପୋକ୍ରିନ୍ ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ରହିଛି କାଖ ସନ୍ଧିରେ । ଭୟ, କ୍ରୋଧ ଆଦି ଅତି ଉଗ୍ର ମାନସିକ ଆବେଗ ଦ୍ୱାରା ସେହି ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥିମାନ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ସେହି ସ୍ଥାନରୁ ବେଶୀ ଝାଳ ବାହାରେ ।

ସେ ଯାହାହେଉ, ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ସ୍ଥିର ରହି ମଧ୍ୟ ମନ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ କି ହଠାତ୍, ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ମାନସିକ ଆବେଗର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଝାଳଗ୍ରନ୍ଥିମାନ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ବେଶୀ ବେଶୀ ଝାଳ ଜକେଇଆସେ ।

କୋର୍‌ରେ ଦୌଡ଼ିଲେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଓ ନାଡ଼ିର ହାର ବଢ଼ିଯାଏ କାହିଁକି ?

କାମ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଦରକାର ପଡ଼େ । ଶରୀର କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଲୋଡ଼ା । ଯିଏ ଯେତେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରେ, ସିଏ ସେତେ ବେଶୀ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥାଏ । ତେବେ କାମ କଲାବେଳେ, ବ୍ୟାୟାମ କଲାବେଳେ କି ଦୌଡ଼ିଲାବେଳେ ଦେହର ମାଂସପେଶୀର କାମ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ମାଂସପେଶୀ ବେଶୀ ବେଶୀ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ କରେ । କିନ୍ତୁ ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତି ପାଏ କେଉଁଠୁ ?

ଆମେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ, ସେଥିରେ ଥାଏ ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର । ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ମୁଖ୍ୟତଃ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ମାଂସପେଶୀର କାମ ବଢ଼ିଗଲେ ମାଂସପେଶୀ କୋଷରେ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାରର ଜାରଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହି ଜାରଣ ଫଳରେ ଜାତ ହୁଏ ଶକ୍ତି । ଉକ୍ତ ଶକ୍ତି ମାଂସପେଶୀର କାମ ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ ।

କିନ୍ତୁ ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ସ୍ନେହସାରର ଜାରଣ ପାଇଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଦରକାର । ଅମ୍ଳଜାନର ଅଭାବ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କର ଜାରଣରେ ବାଧା ପଡ଼େ । ଫଳରେ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ଏହି କାରଣରୁ ଦୌଡ଼ିବା ଭଳି ମାଂସପେଶୀୟ କାମ କଲେ ମାଂସପେଶୀ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଜାରଣରୁ ବେଶୀ ଶକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ବେଶୀ ବେଶୀ ଅମ୍ଳଜାନ ଦରକାର କରେ । ବେଶୀ ଅମ୍ଳଜାନ ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଜୋର୍‌ରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟବାଟ ନାହିଁ । ମିନିଟ୍ ପ୍ରତି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ହାରକୁ ବଢ଼େଇ ଏବଂ ଗହୀରିଆ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇ ଶରୀର ଅଧିକ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳଜାନ ଆହରଣ କରିପକାଏ । ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ମିନିଟ୍ ପ୍ରତି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ହାର ୧୪ ରୁ ୧୮ ହୋଇଥିଲାବେଳେ କିଛି ସମୟଧରି ଦୌଡ଼ିଲେ ଏହି ହାର ଯଥେଷ୍ଟ ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ବେଶୀ ସମୟଧରି ଦୌଡ଼ିଲେ ଆମେ ସାହାସି ଯାଉ । ନିଃଶ୍ୱାସ ଘର ଧରେନି । ଧଇଁସଇଁ ଲାଗେ ।

ଦ୍ରୁତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଫଳରେ ଛାତି ଭିତରେ ଥିବା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ବେଶୀ ଅମ୍ଳଜାନ ଯାଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ସେହି ଅମ୍ଳଜାନକୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ନେଇ ମାଂସପେଶୀ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚେଇବ କିଏ ? ଏହି କାମ କରେ ରକ୍ତ । ରକ୍ତରେ ଥିବା ଲୋହିତ କୋଷରେ ଥାଏ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ନାମକ ଉପାଦାନ । ଏହି ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ବହନ କରି ଶରୀରର ସବୁ ଜୀବକୋଷଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ।

ମାଂସପେଶୀ ବେଶୀ ଅମ୍ଳଜାନ ଦରକାର କରୁଥିବାରୁ ତା' ପାଖକୁ ରକ୍ତ ସରବରାହ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଦ୍ରୁତତର କରିବାପାଇଁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଅଧିକଥର ସଂକୁଚିତ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ କିଛି ବାଟ ଦୌଡ଼ିଯାଇ ଛାତିର ବାମପଟେ

ହାତ ପାପୁଲି ଥୋଇଲେ (ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ) ଛାତି ଦାଉଁଦାଉଁ ପଡୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରିହୁଏ । ସୁସ୍ଥ ଲୋକଠାରେ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ନାଡ଼ିର ଗତି ୭୦ ରୁ ୮୦ । କିନ୍ତୁ ଦଉଡ଼ି ଯାଇ ନାଡ଼ି ଦେଖିଲେ ଏହାର ହାର ବଢ଼ିଯାଇଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ ।

ସଂକ୍ଷେପରେ କହିଲେ ଦଉଡ଼ିବାବେଳେ ମାଂସପେଶୀର କାମ ବଢ଼ିଯାଏ । ତା'ପାଇଁ ବେଶୀ ଶକ୍ତି ଦରକାର ପଡ଼େ । ଶକ୍ତି ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଜାରିତ ହୁଏ । ଜାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବଢ଼ିଲେ ବେଶୀ ଅମ୍ଳଜାନ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ । ତେଣୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ହାର ବଢ଼େ ଓ ମାଂସପେଶୀ ନିକଟକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳଜାନ ପହଞ୍ଚେଇବା ନିମନ୍ତେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସଂକୋଚନ ହାର ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ଦଉଡ଼ିବା କି ବ୍ୟାୟାମ କରିବାରେ ସାଧାରଣ ଲୋକଠାରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଓ ନାଡ଼ିର ହାର ଯେଉଁ ଅନୁପାତରେ ବଢ଼େ, ନିୟମିତ ଖେଳାଖେଳି ଓ ଦଉଡ଼ା ଦଉଡ଼ି କରୁଥିବା ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସେହି ଅନୁପାତରେ ବଢ଼େନି ।

☞ *ଆମେ ସ୍ୱାଦ ବାରିପାରୁ କିପରି ?*

ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବାରିବା ଜିଭର କାମ । ତେବେ ସ୍ୱାଦ ବାରିବାରେ ବାସନା ବା ଗନ୍ଧ ବାରିବାର ମଧ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି । ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇ ନାକ ଭିତରେ ସିଂଘାଣି ଜମି ଯାଇଥିଲେ ନାକ ଭିତରର ପତଳା ଝିଲ୍ଲୀ ଉପରେ ସିଂଘାଣିର ଏକ ପତଳା କି ବହଳିଆ ଆସ୍ତରଣ ପଡ଼ିଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟର ଗନ୍ଧ ବା ମହକ ନାକ ଭିତରର ଗନ୍ଧ ବାରିବା କୋଷପାଖରେ ପହଞ୍ଚିପାରେନି । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟର ବାସନା ଜାଣିହୁଏନି । ଖାଦ୍ୟର ବାସନା ଜଣା ନ ପଡ଼ିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ସୁଆଦିଆ କି ଅସୁଆଦିଆ କହିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ । ବରଂ ଖାଦ୍ୟର କିଛି ସୁଆଦ ନ ଥିଲା ଭଳି ବୋଧହୁଏ ।

ସ୍ୱାଦ ବାରିବାର କ୍ଷମତା ନ ଥିଲେ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚିକର ହୁଅନ୍ତା ନାହିଁ । ତେବେ ଜିଭର ସମସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ ସ୍ୱାଦ ବାରିବା କାମ କରେନି । ଜିଭକୁ ଭଲଭାବରେ ନିରୀକ୍ଷଣ କଲେ ଏହାର ଉପରିଭାଗରେ ଅନେକ ରିବିରିବି ଅଂଶ ଆଖିରେ ପଡ଼େ । ଏହା ସାମାନ୍ୟ ଉଠିକରି ରହିଥାଏ ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ ଦାନା ଭଳି ଦେଖାଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ କୁହାଯାଏ ସ୍ୱାଦକଳିକା ବା 'ଟେଷ୍ଟ୍ ବଡ୍' । ସ୍ୱାଦକଳିକାଗୁଡ଼ିକ ଜୀବକୋଷରେ ତିଆରି । ପ୍ରତି କଳିକାରେ ଚାଳିଶ ପାଖାପାଖି କୋଷ ରହିଥାଏ । କେତେକ କୋଷରୁ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ କେଶମାନ ବାହାରି ଜିଭ ଉପରକୁ ଖୋଲାଥାଏ । ଏହି କେଶମାନ ହିଁ ପ୍ରକୃତରେ ସ୍ୱାଦ ବାରିବାପାଇଁ ସକ୍ଷମ ।

ସାଧାରଣତଃ ଚାରିପ୍ରକାରର ସ୍ୱାଦକଳିକା ରହିଛି । ମିଠା, ଖଟା, ଲୁଣିଆ ଓ ପିତା— ଏହି ଚାରିପ୍ରକାରର ମୌଳିକ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭବ କରିବାପାଇଁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଗୋଷ୍ଠୀର ସ୍ୱାଦକଳିକା ଦାୟୀ ।

ସ୍ୱାଦବାରିବା ଏକ ରାସାୟନିକ କ୍ରିୟା । ଯେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସ୍ୱାଦକଳିକା ସହ ରାସାୟନିକ କ୍ରିୟାରେ ଜଡ଼ିତ ହେବାପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଦରକାର । ଗୋଡ଼ିଟିଏ ଲାଳରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହେଉ ନ ଥିବାରୁ ତା'ର ସ୍ୱାଦ ଜଣାପଡ଼େନି । କିନ୍ତୁ ମିଶ୍ରୀ କି ଚକୋଲେଟ୍ ଲାଳରେ ମିଳେଇ ଗଲାପରେ ଏହା ମିଠାବୋଲି ବାରିହୁଏ ।

ସ୍ୱାଦକଳିକାର ଉପରିଭାଗରେ ସଂଘଟିତ ହୁଏ ରାସାୟନିକ କ୍ରିୟା । ଏହି କ୍ରିୟା ଫଳରେ ସ୍ୱାଦକଳିକାରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସୂତ୍ରପାତ ହୋଇ ସେଠାରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ । ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ବାହିତ ସଂକେତ ମସ୍ତିଷ୍କର 'ସ୍ୱାଦ ବାରିବା କେନ୍ଦ୍ର'ରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ଫଳରେ ଆମେ ସ୍ୱାଦ ବାରିପାରୁ ।

ଜିଭର ଆଗପାଖରେ ରହିଥାଏ ମିଠା ବାରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱାଦକଳିକା । ଆଗ ପାଖର କିଛି ଅଂଶ ଏବଂ ଦୁଇ କଡ଼ରେ ଥାଏ ଲୁଣିଆ ସ୍ୱାଦ ବାରିବା ନିମନ୍ତେ କଳିକା । ଖଟା ସ୍ୱାଦ ଜାଣିହୁଏ ଜିଭର ଦୁଇ ଧାରରେ ଓ ପିତା ସ୍ୱାଦ ଜିଭର ପଛପଟେ । ଯାହାକିଛି ସ୍ୱାଦକଳିକା ସବୁ ଥାଏ ଜିଭ ଉପର ପଟେ । ଜିଭର ତଳେ ସ୍ୱାଦକଳିକା ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଜିଭତଳ ସ୍ୱାଦ ବାରିପାରେନି । ଜିଭ ଉପରର ମଝିଅଂଶରେ ସ୍ୱାଦକଳିକା ନ ଥିବାରୁ ଜିଭ ମଝିରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ରଖିଦେଲେ ତାର ସ୍ୱାଦ ଜଣାପଡ଼େନି ।

ଗୋଟିଏ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜିଭରେ ସ୍ୱାଦକଳିକାର ସଂଖ୍ୟା ପାଖାପାଖି ତିନିହଜାର । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଜିଭରେ ଏହାର ସଂଖ୍ୟା କମ୍‌ଥାଇ ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼େ । ହେଲେ ବୟସ ବେଶୀ ବଢ଼ିଗଲେ ସ୍ୱାଦକଳିକାର ସଂଖ୍ୟା କମିଯାଏ । ଜଣେ ସତୁରି ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜିଭରେ ସ୍ୱାଦକଳିକାର ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ଚାରିଶହକୁ କମିଆସେ । ତେଣୁ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନେ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ଭଲଭାବରେ ବାରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଜିଭ ଉପରେ କେତେକ ଉପାଦାନ ଜମିଯାଇ ସ୍ୱାଦକଳିକାକୁ ଘୋଡ଼େଇ ପକାଏ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକୃତ ସୁଆଦ ଜଣାପଡ଼େନି । ଜରୁଆ ପାଟିକୁ କିଛି ଭଲ ଲାଗେନି । କାରଣ ଜ୍ୱର ହେଲେ ଜିଭ ଉପରେ ଧଳାଧଳା ମଇଳା ବସିଯାଏ । ଗରମ ଚା' କି ଗରମ ଡାଲି ତରକାରି ହଠାତ୍ ପାଟିକୁ ନେଇଗଲେ ତାତିଯୋଗୁଁ ସ୍ୱାଦକଳିକା ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ତେଣୁ ପାଟି ପୋଡ଼ିଯାଇ ସ୍ୱାଦ ବାରିହୁଏନି । କିନ୍ତୁ ଏହା ବେଶୀ ଘଣ୍ଟାପାଇଁ ସ୍ଥାୟୀ ହୁଏନି ।

ପାଚିଲା ଫଳ, ମସଲା ତରକାରି, ମାଛମାଂସର ଝୋଳ ଆଦି ବହୁଲୋକଙ୍କୁ ସୁଆଦିଆ ଲାଗେ । କାରଣ ତା'ର ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାଦ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା'ର ମହକ ନାକରେ ବାଜିବାରୁ ଘ୍ରାଣସ୍ନାୟୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ସଂକେତ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ସ୍ୱାଦସ୍ନାୟୁ ଓ ଘ୍ରାଣସ୍ନାୟୁ ଉଭୟ ସ୍ୱାଦର ତୃପ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

'ପୂଯ' ବୋଇଲେ କଅଣ ?

ଚମ ଖଣ୍ଡିଆଖାବରା ହେଲେ କ୍ଷତସ୍ଥାନ ବେଳେବେଳେ ମନକୁ ମନ ଶୁଖିଯାଏ । ଆଉ କେତେବେଳେ ତାହା ପୂଯେଇ ଯାଏ । ପୂଯର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆସିଆ ଧଳା । କ୍ଷତ ସ୍ଥାନ ଉପରେ ପୂଯର ଆସ୍ତରଣ ପଡ଼ିଯାଏ । କୁଣ୍ଡିଆ ହେଲେ ଚମରେ ରିବିରିବି ହୋଇ ଫଳିଯାଇ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ । ଫାଟିଗଲେ ପାଣି ବାହାରେ । କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ କୁଣ୍ଡିଆରେ ପୂଯ ଜମିଯାଇ କାଛୁରେ ପରିଣତ ହୁଏ । କୁଣ୍ଡିଆ ସିନା ଦରଜ ହୁଏନି କି ବିନ୍ଧାଛିଟିକା କରେନି, ହେଲେ କାଛୁ ଦରଜ ହୁଏ ଓ ବିନ୍ଧା ଛିଟିକା କରେ । ସେହିପରି ହାଡ଼ଫୁଟି ବାହାରିଲାବେଳେ ତା'ଭିତରେ ଜଳ ଢଳଢଳ ହେଉଥାଏ । କିନ୍ତୁ କିଛିଦିନ ପରେ ତାହା ପୂଯେଇ ଧଳା ଦେଖାଯାଏ । ସର୍ଦ୍ଦି ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ନାକରୁ ପାଣି ବହେ । କିନ୍ତୁ ଜଣଜଣଙ୍କଠାରେ ନାକର କ୍ଷରଣ ସିଂଘାଣିରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ସିଂଘାଣି ଦେଖିବାକୁ ଧଳା ଏବଂ ବହଳିଆ । ଖଙ୍କାର ବି ଧଳା ଆଉ ବହଳିଆ । ସିଂଘାଣି ଆଉ ଖଙ୍କାର ମଧ ପୂଯ ।

ଶରୀରର କୌଣସି ଅଂଶ ଜୀବାଣୁଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ସେଠାରେ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ପ୍ରଦାହ ଶରୀରର ଏକ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା । କାରଣ ପ୍ରଦାହ ହେବାମାତ୍ରେ ସେହିସ୍ଥାନକୁ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ମାରି ଦେଉଥିବା ଏବଂ ଗିଳିପକାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଜୀବକୋଷ ଧାଡ଼ି ଲଗାନ୍ତି । ଏହି ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କ ମଧରେ ରକ୍ତରେ ଥିବା 'ନିଉଟ୍ରୋଫିଲ୍' ନାମକ ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା ପ୍ରଧାନ । ସେମାନେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ମାରି ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ବଂଶବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକି ଦେଉଥିବାରୁ ପ୍ରଦାହ ଅବସ୍ଥା ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳକୁ ମାଡ଼ିଯାଇପାରେନି । ''ଜୀବାଣୁ—ନିଉଟ୍ରୋଫିଲ୍ ଯୁଦ୍ଧରେ ନିଉଟ୍ରୋଫିଲ୍‌ମାନେ ମଧ ହଜାର ହଜାର ସଂଖ୍ୟାରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି । ଏହି ମୃତ ନିଉଟ୍ରୋଫିଲ୍‌ମାନେ ହିଁ ପୂଯର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ । ପୂଯ ଟିକିଏ ନେଇ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ତଳେ ଦେଖିଲେ ଏହି ମୃତ ନିଉଟ୍ରୋଫିଲ୍‌ମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିହେବ । ମରିଯାଇଥିବାରୁ ଜୀବନ୍ତ ନିଉଟ୍ରୋଫିଲ୍‌ର ଗଠନଠାରୁ ତାହା ଭିନ୍ନ ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ କହିଲେ ପୂଯ ହେଉଛି ମୃତ ନିଉଟ୍ରୋଫିଲ୍ ।

ପୂଯ ଧଳା ଏବଂ ବହଳିଆ ଦେଖାଯିବାର କାରଣ ହେଲା, ପୂଯରେ ଥାଏ ବହୁ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର । ମୃତ ଜୀବକୋଷ ମଧ ଏଥିପାଇଁ କିଛି ପରିମାଣରେ ଦାୟୀ ।

ଚମତଳେ କି କୌଣସି ଅଙ୍ଗରେ ପ୍ରଦାହ ହେବାଦ୍ୱାରା ପୂଯ ବାହାରି ନ ପାରି ସେହିଠାରେ ଅଟକି ରହିଲେ 'ବଥ' ହୋଇଛି ବୋଲି କୁହାଯାଏ । 'ବଥ'କୁ ଇଂରାଜିରେ 'ଆବ୍‌ସେସ୍' କହନ୍ତି । ବଥ ନ ଫୋଡ଼ିଲେ କି ନ କାଟିଲେ ତାହା ଭିତରେ ସଂଗୃହୀତ ପୂଯ ବାହାରିପାରେନି । ବଥ ଭିତରେ ଅଟକି ଯାଇଥିବା ପୂଯ ବାହାରି ନ ପାରିଲେ ବଥ କ୍ରମେ

ବଢ଼ି ବଡ଼ ହୋଇଚାଲେ ଓ ଅଙ୍ଗର ସୁସ୍ଥ ଅଞ୍ଚଳକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିପକାଏ । ଅଙ୍ଗଟିର ସୁସ୍ଥ ଜୀବକୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଚାଲନ୍ତି ଓ ବଥର କଳେବର ବଢ଼ିଚାଲେ । ତେଣୁ ଏଭଳି ପୂଯରେ ମୃତ ନିଉଟ୍ରୋଫିଲ୍ ସାଙ୍ଗକୁ ଅଙ୍ଗର ମୃତ ଜୀବକୋଷମାନ ମଧ ମିଶି ରହିଥାନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ବଥ ମନକୁ ମନ ଫାଟିଯାଇ ପୂଯ ବାହାରେ ଓ ବଥ ସ୍ଥାନ ମେଲା ହୋଇ ରହିଯାଏ । ଏହିଭଳି ଖୋଲା କ୍ଷତକୁ କୁହାଯାଏ ଘାଆ । ଘାଆର ଚାରିକଡ଼େ ଓ ଘାଆରେ ମଧ ନିଉଟ୍ରୋଫିଲ୍‌ମାନଙ୍କର ମେଳା ଲାଗିଥାଏ । ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ମାରି ଘାଆ ଶୁଖେଇବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ହିଁ ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ପ୍ରଦାହ, ବଥ ଏବଂ ଘାଆ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବା ପାଇଁ ଶରୀରର ନିଜସ୍ୱ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଏଇଥିପାଇଁ ତ କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ କରି ବେଳେବେଳେ ଆପେ ଆପେ ବଥ ବସିଯାଏ, ଘାଆ ଶୁଖିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାହା ସଫଳ ହେବାର ଆଶା ଦେଖାଯାଏନି, ସେତେବେଳେ ପେନିସିଲିନ୍ ଭଳି ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଔଷଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଦରକାର ପଡ଼େ ।

☞ *ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଚମ ଲୋଚାକୋଚା ହୋଇଯାଏ କାହିଁକି ?*

ସୁସ୍ଥ ପିଲାମାନଙ୍କର ଶରୀର ଗୋଲଗାଲ ଡଉଲ ଡାଉଲ ଦେଖାଯାଏ । ସେମାନଙ୍କର ଚମ ନରମ ଓ ମସୃଣ ଥାଏ । ଶରୀରର ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କ ଭିତରେ ରହିଥିବା ଜଳ ହିଁ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ । ଜଳର ପରିମାଣ ଠିକ୍‌ଥିଲେ ଜୀବକୋଷର ଆକାର ଓ ଗଠନ ଠିକ୍ ରହିଥାଏ । ଚମର ଜୀବକୋଷରେ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣର ଜଳ ରହିଥିବାଯାଏ ଚମ ମସୃଣ ରହିଥାଏ ।

ବାରମ୍ବାର ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଜୀବକୋଷରୁ ଜଳ ହାନି ଘଟେ । ତେଣୁ ଜୀବକୋଷ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ଲୋକର ଚମ ଧୂଡୁଧୂଡୁ ହୋଇଯାଏ । ଚମକୁ ଚିମୁଟିଧରି ଉପରକୁ ସାମାନ୍ୟ ଟେକି ଧୀରେ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ତାହା ସେହିଭଳି ଟେକି ହୋଇ ରହିଯାଏ । ଚିନି ଲୁଣ ସରବତ ପିଆଇ କିମ୍ବା ସାଲାଇନ୍ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେଇ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ଔଷଧ ଖୁଆଇ ଅବସ୍ଥା ସୁଧାରିଦେଲେ ଶରୀରର ଜଳ ଭରଣା ହୋଇ ଜୀବକୋଷ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ଏହା ଫଳରେ ଚର୍ମ ତା'ର ପୂର୍ବ ମସୃଣତା ଫେରିପାଏ ।

ବୟସ ବଢ଼ି ଲୋକ ବୁଢ଼ା ହୋଇଗଲେ ଜୀବକୋଷର ଜଳ ଧାରଣ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ । ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ଝାଳ, ପରିସ୍ରା, ଝାଡ଼ା ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସବାୟୁରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜଳକ୍ଷୟ ଚାଲିଥାଏ । ଜୀବକୋଷ ଜଳ ଧରି ରଖିପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ଜଳ ପିଇ ଜୀବକୋଷ ଭିତରର ଜଳ ପରିମାଣକୁ ଅନୁମୋଦିତ ସ୍ତରକୁ ଆଣି ହୁଏନି ।

ଚର୍ମର ଜୀବକୋଷମାନ ମଧ୍ୟ ଏହି ଦଶା ଭୋଗନ୍ତି । ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନଙ୍କର ଚର୍ମରେ ଜଳର ପରିମାଣ କମିଯିବାରୁ ଚର୍ମ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକତା ହରେଇବସେ । ତା'ର ମସୃଣତା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଚମ ଲୋଚା କୋଚା ବା କୁଞ୍ଚିତ ହୋଇଯାଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ଏହି ଶ୍ଲଥ ଚର୍ମ ପାଇଁ କିଛି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ ।

ଯେଉଁମାନେ ଶୁଷ୍କ ଏବଂ ଉଷ୍ଣ ଜଳବାୟୁରେ ବସବାସ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଚମ ଚଞ୍ଚଳ ଲୋଚାକୋଚା ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ । ଶୀତଳ ଜଳବାୟୁରେ ବାସକଲେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଳମ୍ବିତ ହୋଇଯାଏ । ଚର୍ମରୁ ଜଳହାନି ରୋକି ତାହାକୁ ମସୃଣ ରଖିବାପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିମ୍ ଏବଂ ଲୋସନ୍ ଚର୍ମ ଉପରେ ଲଗାଯାଇପାରେ । ହେଲେ ଏହା ଏକ ଅସ୍ଥାୟୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମାତ୍ର ।

☞ *ଦେହର କୌଣସି ଜାଗାରେ ମାଡ଼ ବାଜିଲେ ଚମ ପଟା ପଡ଼ିଯାଏ କାହିଁକି ?*

ଦେହରେ ମାଡ଼ ବାଜିଲେ କେତେବେଳେ ଚମ ଫାଟିଯାଇ ରକ୍ତ ବାହାରେ ତ ଆଉ କେତେବେଳେ ଦେହରେ କେବଳ ଆଞ୍ଚୁଡ଼ା ଚିହ୍ନ ରହିଯାଏ । ଧାରୁଆ ଅସ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା କ୍ଷତ ହେବା ଏବଂ ଦନ୍ତୁରା ଅସ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତ ହେବା ଫଳରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତେବେ ଠେଙ୍ଗା, ବାଡ଼ି, ଶାବଳ ଭଳି କଠିନ ଦନ୍ତୁରା ଅସ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ମାଡ଼ ବାଜିଲେ ବେଳେବେଳେ ଚମର ଉପରିଭାଗ ଅକ୍ଷତ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଚମତଳେ ଥିବା ତନ୍ତୁ ଅକ୍ଷତ ରହିପାରେନି । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ମାଡ଼ ବସିଥାଏ, ସେଠାରେ ଚମ ତଳର ସୂକ୍ଷ୍ମ ରକ୍ତନଳୀମାନ ଫାଟିଯାଇ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଘଟେ । ତନ୍ତୁମାନ ଚିରି ଛେଚଡ଼ା ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଛେଚଡ଼ା ତନ୍ତୁଯୋଗୁଁ ରକ୍ତ ମାଡ଼ ଜାଗାରୁ ଅନ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରସରିଯିବା ସହଜ ହୁଏ । ରକ୍ତ ଜମିଯିବାରୁ ଆଘାତ ପାଇଥିବା ସ୍ଥାନ ଫୁଲିଯାଏ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ବଡ଼ ରକ୍ତନଳୀ ଫାଟିଯାଇଥିଲେ ବେଶୀ ରକ୍ତ ଜମି ରକ୍ତପିଣ୍ଡୁଳା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଜୋର୍‌ରେ ମାଡ଼ ବାଜିଥିଲେ ଚମର ବେଶୀ ଅଞ୍ଚଳ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ତେବେ ଯେଉଁମାନେ ଗୋରା କି ଶାବନା, ସେମାନଙ୍କର ଚମରେ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନ ସହଜରେ ବାରି ହୋଇପଡ଼େ । ଅତି କଳାଲୋକଙ୍କ ଚମରେ ଏହା ଦେଖିକରି ଠଉରେଇବା କଷ୍ଟ ।

ମାଡ଼ ଯୋଗୁଁ ଚମତଳେ ରକ୍ତ ଜମିଯିବାରୁ ରକ୍ତ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ରଙ୍ଗ ଧାରଣ କରେ, କ୍ଷତ ସ୍ଥାନର ଚର୍ମ ଉପରେ ସେହି ସେହି ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଏ । ମାଡ଼ ବାଜିବା ପରେ ପରେ ରକ୍ତ ଜମିଯିବା ଯୋଗୁଁ କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଲାଲ୍ ଦେଖାଯାଏ, କିନ୍ତୁ କିଛି ଘଣ୍ଟା ପରେ ଜମିଥିବା ରକ୍ତର ଲୋହିତ କୋଷମାନ ଫାଟିଯାଆନ୍ତି । ତେଣୁ କ୍ଷତସ୍ଥାନ ନୀଳ ଦେଖାଯାଏ । ଚର୍ମର ଏହି ନେଳିଆ ରଙ୍ଗ ତିନିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ । ଚତୁର୍ଥ ଦିନ ବେଳକୁ ଏହାର ରଙ୍ଗ

ନେଳିଆସିଆ କଳା ବା ବାଦାମୀ, ପଞ୍ଚମ-ଷଷ୍ଠ ଦିନ ବେଳକୁ ଶାଗୁଆ ଏବଂ ସପ୍ତାହେ ଦେଢ଼ ସପ୍ତାହେ ଯାଏ ଫିକା ହଳଦିଆ ଦେଖାଯାଏ । ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଚର୍ମ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ରଙ୍ଗ ଫେରିପାଏ । ତେଣୁ ଚମ ପଚା ପଡ଼ିଯିବା ମୂଳରେ ଚମତଳେ ରକ୍ତ ଜମିଯିବା ହିଁ ଦାୟୀ । ରକ୍ତନଳୀ ଫାଟି ବାହାରକୁ ଚାଲିଆସିଥିବା ରକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନରେ ପରିଣତ ହୋଇ ରଙ୍ଗ ବଦଳେଇବା ଫଳରେ ଚମର ରଙ୍ଗ ସେହି ପ୍ରକାରେ ବଦଳୁଥାଏ ।

ତେବେ ମାଡ଼ ବାଜିଲେ କେବଳ ଯେ ଚମ ପଚା ପଡ଼ିଯାଏ, ତାହା ନୁହେଁ । ମାଡ଼ଯୋଗୁଁ ମାଂସପେଶୀରେ ବି ରକ୍ତ ଜମି ଏପରି ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ଯକୃତ, ମସ୍ତିଷ୍କ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଆଦି ଅଙ୍ଗରେ ମାଡ଼ ବାଜିଲେ ସେହିସବୁ ତନ୍ତୁରେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

ମୁହଁ ଆଉ ଆଖି ଚାରିପଟର ଚମ କୋମଳ ଓ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ପତଳା । ତେଣୁ ମୁହଁରେ କି ଆଖି ଅଞ୍ଚଳରେ ମାଡ଼ ବାଜିଲେ ଅଳ୍ପ ସ୍ଥାନରେ ମାଡ଼ ବାଜି ବେଶୀ ଓସାରିଆ ସ୍ଥାନ ପଚା ପଡ଼ିଯାଏ । କାରଣ କୋମଳ ଚମତଳେ ଜମିଥିବା ରକ୍ତ ପ୍ରସରିଯିବା ସହଜ । ସେହି ତୁଳନାରେ ମୁଣ୍ଡ, ପିଠି, ହାତପାପୁଲି, ପାଦତଳିପା ଇତ୍ୟାଦିରେ ମୋଟାଚମ ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତ ବେଶୀବାଟ ପ୍ରସରି ପାରେ ନାହିଁ । ଚମ ନରମ ହୋଇଥିବାରୁ ପିଲା ଓ ବୁଢ଼ାମାନଙ୍କ ଠାରେ ମାଡ଼ ବାଜି ପଚା ପଡ଼ିଯିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେଇଆ ।

☞ *ଗୋଟିଏ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଖୋଲା ଆଖିଟିରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ସହଜ ହୋଇଯାଏ କାହିଁକି ?*

ତୀରମାରିବା, ବନ୍ଧୁକ ମାରିବା କିମ୍ବା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥଳକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି କିଛି ଫୋପାଡ଼ିବା ବେଳେ ଲୋକେ ଗୋଟିଏ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟ ଆଖିଟି ସାହାଯ୍ୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟଭେଦ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଏପରି କଲେ ଲକ୍ଷ୍ୟଭେଦ ସହଜ ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ଏହାର କାରଣ କ'ଣ ?

ଆମ ମଣିଷମାନଙ୍କର ଆଖି ଦୁଇଟିର ଦୂରତା ଏପରି ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଖି ଏକ ସମୟରେ ଦୁଇଟି ଅଲଗା ଅଲଗା ବସ୍ତୁ ଦେଖିବାରେ ବିଶେଷ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଦୁଇଟିଯାକ ଆଖି ଖୋଲାରଖି ବନ୍ଧୁକ ନଳୀ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁ ବା ଧନୁର ତୀର ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁକୁ ଏକ ସରଳରେଖାରେ ଦେଖିବା କଷ୍ଟକର । କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିଦେଇ ଅନ୍ୟ ଆଖିଦ୍ୱାରା ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ଦୃଷ୍ଟି ଏକ ସରଳରେଖାରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଲକ୍ଷ୍ୟଭେଦ ସହଜ ହୁଏ । ଏହି କାରଣରୁ ବାଣୁଆ, ବନ୍ଧୁକିଆ ଓ ଗୁଲି ଖେଳାଳି ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କଲାବେଳେ ଗୋଟିଏ ଆଖି ଖୋଲାରଖି ଅନ୍ୟ ଆଖିଟିକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି ।

☞ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବାର କାରଣ କଅଣ ?

କୁଣ୍ଡିଆ ବାହାରିଲେ ଚମ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ । ଦେହରେ ଅଗିଆବାତ ବାହାରିଲେ ଚମ ଉପରେ ମନ୍ଦା ମନ୍ଦା ହୋଇ ଫଳିଯାଇ ବି ଚମ କୁଣ୍ଡେଇ ହୋଇଥାଏ । ପିମ୍ପୁଡ଼ି କାମୁଡ଼ିଲେ ଚମ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ ତ ବିଛୁଆତି କି ବାଇଡଙ୍କ ବାଜି ଚମ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ । ତେଣୁ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବାର କାରଣ ଅନେକ । ବହୁ ଚର୍ମରୋଗ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗରେ ଚମ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ବା ଗଲୁକରିବା ଏକ ଲକ୍ଷଣ ରୂପେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ହେଲେ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ କଅଣ ?

ହିଷ୍ଟାମିନ୍ (Histamine) ନାମକ ଏକ ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନ ଯୋଗୁଁ ଗଲୁ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଏହି ଉପାଦାନଟି ଚର୍ମ, ଯକୃତ୍, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ପାକସ୍ଥଳୀ, ଅନ୍ତ୍ରନଳୀ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ରହିଥାଏ । ହିଷ୍ଟିଡ଼ିନ୍ ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାରର ଆମିନୋଏସିଡ଼ରୁ ଏହା ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଆଲର୍ଜି କରିବା ମୂଳରେ ଏହି ହିଷ୍ଟାମିନ୍ ହିଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ ।

ହିଷ୍ଟାମିନ୍‌ର ଉପସ୍ଥିତିରେ ସ୍ନାୟୁମାନ ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ରାରେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଅନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଗଲୁକରେ ଓ କୁଣ୍ଡେଇବା ପାଇଁ ଆମ ହାତ ଆପେ ଆପେ ସେଠାକୁ ଚାଲିଯାଏ । ହିଷ୍ଟାମିନ୍ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତନଳୀକୁ ଫୁଲେଇ ଦିଏ । ତେଣୁ କୁଣ୍ଡେଇ ହେଉଥିବା ଜାଗା ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଯାଏ । ତେବେ ସ୍ନାୟୁମାନ ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ ଉତ୍ତେଜିତ ହେଲେ କୁଣ୍ଡେଇବା ଅନୁଭୂତି ଜାଗ୍ରତ ହେଉଥିଲାବେଳେ ଉଗ୍ରଭାବରେ ଉତ୍ତେଜିତ ହେଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ।

☞ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଅନ୍ୟପ୍ରାଣୀଙ୍କର ଅଙ୍ଗ ପରିରୋପଣ କରାଯାଇପାରିବ କି ?

ସବୁ ଯୁବକଙ୍କ ଭଳି ଜେଫ୍ ଗେଟ୍‌ଟି ମଧ୍ୟ ଦେଖୁଥିଲେ ଅନେକ ରଙ୍ଗୀନସ୍ୱପ୍ନ । ଘର କରିବେ, କାର କିଣିବେ, ବେଶ୍ କିଛି ନାଁ କମେଇବେ ବି । ହେଲେ ସବୁ ସ୍ୱପ୍ନ ପାଣିଫୋଟକା ଭଳି ମିଳେଇଗଲା । ସବୁ କିଛି ଓଲଟ ପାଲଟ ହୋଇଗଲା ୧୯୮୫ ମସିହାରେ । ସେତେବେଳକୁ ଗେଟ୍‌ଟିଙ୍କୁ ଜମା ୨୭ ବର୍ଷ; କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ଦେହରେ ବସାବାନ୍ଧି ସାରିଥିଲା ଏଡ଼୍‌ସ ଭୂତାଣୁ ।

ଏଡ଼ସ୍ ଭୂତାଣୁର ଶିକାର ହୋଇଛନ୍ତି ବୋଲି ଜାଣିସାରିବା ପରେ କାଲିଫର୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ନିଜ ଚାକିରିରୁ ସେ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଦେଲେ । ଏଡ଼ସ୍ ବିଷୟରେ ଲେଖା ବହିମାନ କିଣି ପଢ଼ିପକେଇଲେ । ମେକ୍‌ସିକୋ ଯାଇ ସେଠାରେ ସଦ୍ୟ ବାହାରିଥିବା ଏଡ଼୍‌ସ ରୋଗର ଔଷଧ ନେଇଆସିଲେ ଆମେରିକାକୁ । ଏହି ଔଷଧକୁ ମାନ୍ୟତା ଦେବା ନିମନ୍ତେ ସରକାରଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ ଜାରି ରଖିଲେ । ତେବେ ସେ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିଲେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ । ବର୍ଷାଧିକ କାଳ ଲାଗି ରହିଥିଲା ସରକାରଙ୍କ ସହ ସେହି ସଂଗ୍ରାମ । ଅବଶେଷରେ ଜିତାପଟ ହେଲା ଗେଟ୍‌ଟିଙ୍କର । କଅଣ ସେ ବିଜୟ ?

ବେବୁନ୍‌ର ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସେ ହେବେ ବିଶ୍ୱର ସର୍ବ ପ୍ରଥମ ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗୀ । ଏଥିପାଇଁ ଅନୁମତି ଦେବା ନିମନ୍ତେ ସରକାରଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ନିବେଦନ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାତ ହେଉଥିଲା । ଅବଶେଷରେ ସରକାର ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇଲେ । କେବଳ ଗେଟ୍‌ଟିଙ୍କୁ ମର୍କଟଜାତୀୟ ପ୍ରାଣୀ ବେବୁନ୍‌ର ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ଗ୍ରହଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସରକାରଙ୍କର ସ୍ୱୀକୃତି ମିଳିଗଲା । ହେଲେ ଉଭାହେଲା ଆଉ ଏକ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ । ଗେଟ୍‌ଟିଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କଲା ନିମୋନିଆ ।

ତେଣୁ ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ରୋପଣ ସ୍ଥଗିତ ରହିଲା । ଯାହାହେଉ, ସମସ୍ୟା ସହିତ ସଂଗ୍ରାମ ଚଳେଇ ଆସିଥିବା ଗେଟ୍‌ଟିଙ୍କୁ ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ସଂଗ୍ରାମରେ ସଫଳତା ମିଳିଲା । ତାଙ୍କଠାରେ ବେବୁନର ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ସଂଚରଣ କରି ଦିଆଯାଇଛି । ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ ସେ ନିଜ ଘରକୁ ଫେରିଲେଣି । ଯେଉଁମାନେ କହୁଥିଲେ ଯେ ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ପରେ ଗେଟ୍‌ଟିଙ୍କର ପ୍ରାଣବାୟୁ ଉଡ଼ିଯିବ, ସେମାନେ ନିରାଶ ହୋଇଛନ୍ତି । ହେଲେ, ପରିରୋପଣର ଫଳାଫଳ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆଉ କିଛି ସପ୍ତାହ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଗେଟ୍‌ଟିଙ୍କର ଶରୀର ବେବୁନ୍ ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜାର କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଆଦରି ନେଲା କି ନାହିଁ ଏବଂ ଆଦରି ନେଲେ ବି ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସକ୍ରିୟ କରିପାରିଲା କି ନାହିଁ, ତାହାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିବାକୁ ସମୟ ଲୋଡ଼ା । ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ମତ ଯେ ଗେଟ୍‌ଟି ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ରୋପଣରୁ ବିଶେଷ ଲାଭବାନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ । ତେବେ ଗେଟ୍‌ଟିଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭକ୍ଷତିର ହିସାବ କରିବାର ମୂଲ୍ୟ କଅଣ ? ମୃତ୍ୟୁ ତାଙ୍କ ଦୁଆର ଠକ୍ ଠକ୍ କଲାଣି ?

ପାଖାପାଖି ପନ୍ଦରବର୍ଷଧରି ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଆଶ୍ରୟ ନେଇଛି ଏଡ଼ସ୍ ଭୂତାଣୁ । ମାରିଥିଲେ ମାରି ସାରନ୍ତାଣି ଗେଟ୍‌ଟିଙ୍କୁ । କାରଣ ତାଙ୍କ ଶରୀରର ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ତ କେଉଁକାଳୁ ଦରମଲା ହୋଇ ପଡ଼ିଛି । ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ କୁଆଡ଼େ ଚେଇଁ ଉଠିବ ବୋଲି ଆଶାରଖି ସାନ୍‌ଫ୍ରାନ୍‌ସିସ୍‌କୋ ଜେନେରାଲ ହସ୍‌ପିଟାଲ୍‌ର ଡାକ୍ତରମାନେ ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଦେଇଛନ୍ତି ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜାର କୋଷ । ପୁଣି ମଣିଷର ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ନୁହେଁ, ବେବୁନ୍‌ର ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା । ଗେଟ୍‌ଟି କେଇଦିନ ଅଧିକ ବଞ୍ଚିବେ, ତାହା ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ ନୁହେଁ, ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ଏହି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଇତିହାସରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମାରଣୀ ।

ନୈତିକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ପୃହଣୀୟ ହେଉ କି ନ ହେଉ, ଇତର ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଙ୍ଗ ସଂଗ୍ରହକରି ମଣିଷଠାରେ ପରିରୋପଣ କରାଯାଇ ପାରିଲେ ଓ ଏଥିରେ ସଫଳତା ମିଳିଲେ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମସ୍ୟା ତ କିଛି ପରିମାଣରେ ଲାଘବ ହୋଇପାରନ୍ତା; କିନ୍ତୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମତ ଦେଉଛନ୍ତି ଯେ ସମସ୍ୟା ଲାଘବ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏହା ସୃଷ୍ଟି କରି ବସିବ ଅନେକ ଅସମାହିତ ସମସ୍ୟା । କହିବାକୁ ଗଲେ ଏକ ମଣିଷକୃତ ବିପତ୍ତି ।

ମଣିଷ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ କେବଳ ମଣିଷକୁ ହିଁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଏହି ନିୟମ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ତେଣୁ ବେବୁନ୍ କି ଘୁଷୁରିର ଯକୃତ ଅଛି, ବୃକ୍‌କ ଅଛି ବା ରକ୍ତ ଅଛି ବୋଲି ତାହା ଯେ ମଣିଷଦ୍ୱାରା ଗୃହୀତ ହୋଇଯିବ ଓ ନିର୍ବିଘ୍ନରେ କାମ କରି ଚାଲିବ, ଏପରି ଧାରଣା କରିନେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏପରିକି ଯେ କୌଣସି ମଣିଷଠାରୁ ସଂଗୃହୀତ ଅଙ୍ଗବିଶେଷ ଯେ କୌଣସି ମଣିଷଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ତ ରକ୍ତଗ୍ରୁପ୍ ନ ମିଳିଲେ ରକ୍ତ ସଂଚାରଣ କରାଯାଇ ପାରୁ ନାହିଁ ।

ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ତା'ଠାରେ ଥିବା ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ତଥା ଜୀବକୋଷକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚିହ୍ନିପାରିଛି ବୋଲି ତ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇ ଚାଲିଛି । ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କର ଅଙ୍ଗ, ତା'ପାଇଁ ଅଜଣା ହୋଇଥିବାରୁ ସେ ତାକୁ ଶରୀରରେ ସ୍ଥାନ ଦେବାରେ ବିଦ୍ରୋହ କରେ, ତା'ସହ ଯୁଝି ତାକୁ ଅକାମୀ କରିଦିଏ । ମଣିଷ ଶରୀର ଅନ୍ୟ ମଣିଷର ଅଙ୍ଗକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଯେତେବେଳେ ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରୁଛି, ସେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀଙ୍କର ଅଙ୍ଗକୁ ଆଦରିନେବାର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି କୁଆଡୁ ? ଡାକ୍ତରମାନେ ଯେ ଏଭଳି ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ହାତ ନ ଦେଇଛନ୍ତି ତା' ନୁହେଁ । ବେବୁନ୍‌ର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଯକୃତ୍ ଆଦି ମଣିଷଠାରେ ଖଞ୍ଜା ହୋଇଛି ସତ, କିନ୍ତୁ ଗ୍ରହୀତା ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଛି ।

ଏବେ ଜେନେଟିକ୍ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ପଦ୍ଧତିରେ ଦ୍ରୁତ ବିକାଶ ଘଟୁଛି । ଏହି ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରି କେତେକ ଘୁଷୁରିର ଜିନ୍‌ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଣାଯାଇପାରିଛି । ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ସଂଗୃହୀତ ଅଙ୍ଗ ବେବୁନ୍‌ଠାରେ ପରିରୋପଣ କରିବାଦ୍ୱାରା ବେବୁନ୍‌ର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ଘୁଷୁରି ଅଙ୍ଗକୁ ବିଦେଶୀ ଅଙ୍ଗବୋଲି ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଛି । ଏହି ପଦ୍ଧତି ସାହାଯ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଘୁଷୁରି କି ବେବୁନ୍‌ର ଯକୃତ୍ କି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ମଣିଷ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ହୁଏତ ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇପାରେ ।

ବେବୁନ୍‌ଠାରୁ ଯେଉଁ ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ସଂଗୃହୀତ ହେଲା ଗେଟ୍‌ଟିଙ୍କ ଠାରେ ସଂଚାରଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେଥିରେ ରହିଥିବା ବୟସ୍କ ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରିନେଇ କେବଳ ତରୁଣ ମଜ୍ଜାକୋଷ ଗେଟ୍‌ଟିଙ୍କ ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦିଆଗଲା । ତରୁଣ ଜୀବକୋଷ ତାଙ୍କଠାରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସକ୍ରିୟ କରାଇପାରିବ ଓ ନିଜେ ଏଡ଼ସ୍ ଭାଇରସ୍ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଯିବ ବୋଲି ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କର ମତ ।

କେବଳ ବେବୁନ୍ କାହିଁକି, ଯେକୌଣସି ପ୍ରାଣୀ ଜୀବାଣୁ-ଭୂତାଣୁ ଆକ୍ରମଣପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଙ୍ଗ ସଂଗ୍ରହ କରି ମଣିଷଠାରେ ପରିରୋପଣ କଲେ ମଣିଷ ପରିଚିତ ହୋଇନଥିବା କେତେକ ଜୀବାଣୁ କି ଭୂତାଣୁ ହୁଏତ ମଣିଷକୁ ସଂକ୍ରମଣ କରି ନୂଆ ନୂଆ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏପରିକି ମଣିଷଠାରେ କର୍କଟ

ରୋଗ ଜାତ କରିପାରେ । ଏଡ଼ସ୍ ଭୂତାଣୁ ଦିନେ ଥିଲା ମର୍କଟ ରାଜ୍ୟରେ । ମାଙ୍କଡ଼ମାନଙ୍କଠାରୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଖସିଆସି ଆକ୍ରମଣକରି ବସିଛି ମଣିଷଙ୍କୁ । ତା' ଆତଙ୍କରେ ମଣିଷ ଏବେ ଥରହର । ତେଣୁ ବେବୁନ୍‌କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଥିବା ଜଣା ଅଜଣା ଭୂତାଣୁମାନ ଅଙ୍ଗ ପରିରୋପଣ ମାଧ୍ୟମରେ ମଣିଷ ପାଇଁ କି' ଧରଣର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଠିଆ କରାଇଦେବେ, ତାହା କିଏ କହିବ ?

ବେବୁନ୍‌କୁ ଛାଡ଼ି ଏବେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଘୁଷୁରିମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଦୃଷ୍ଟି ଫେରାଇଲେଣି । ମଣିଷର ଆଦିପୁରୁଷ ମାଙ୍କଡ଼ବୋଲି ବିବର୍ତ୍ତନବାଦୀଙ୍କର ମତ । ସେହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମାଙ୍କଡ଼ ମଣିଷର ଦୂର ସଂପର୍କୀୟ । ତେଣୁ ମର୍କଟମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରୁଥିବା ଭୂତାଣୁମାନେ ମଣିଷଠାରେ ତିଷ୍ଠି ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ; କିନ୍ତୁ ଘୁଷୁରି, ଗୋରୁ, ହରିଣ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ସହ ତ ଆମର ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ରହୁଥିବା ଭୂତାଣୁ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଉଧେଇ ପାରିବନି ବୋଲି ଯୁକ୍ତି ହେଉଛି । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଘୁଷୁରିର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ମଣିଷଠାରେ ପରିରୋପଣ ପାଇଁ ନିରାପଦ । ତେବେ ମଣିଷ ଆଉ ଘୁଷୁରି ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷଧରି ଏକାଠି ରହି ଆସିଲେଣି । ଘୁଷୁରି ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ମଣିଷର ମଧୁମେହ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି । ଏହି କାରଣରୁ ଘୁଷୁରିଠାରେ ପରୀକ୍ଷା ନୀରିକ୍ଷା ଚଳେଇବା ଅଧିକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବୋଧହୁଏ ।

ଏ ସମସ୍ତ କଥା ଜାଣି ଆମେରିକା ସରକାର ଗେଟ୍‌ଟିଙ୍କଠାରେ ବେବୁନ୍‌ର ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ପରିରୋପଣ ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦେଲେ କାହିଁକି ? ହୁଏତ ମରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଅନୁକମ୍ପା ପ୍ରଦର୍ଶନ ହୋଇଥିବ । ତାହାଛଡ଼ା ଗେଟ୍‌ଟିଙ୍କଠାରେ ବେବୁନ୍ ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ବିଶେଷ କୌଣସି ସୁଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିବ ନାହିଁ ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଏକମତ । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ଏହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଚେତାବନୀ । ମଣିଷ ଇତର ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଙ୍ଗ ସଂଗ୍ରହ କରି ମଣିଷଠାରେ ପରିରୋପଣ କଲେ ଯେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି, ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣାଇଦେବା ହିଁ ଗେଟ୍‌ଟିଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଇଥିବା ପରୀକ୍ଷାର ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

☞ *କୁତୁକୁତୁ କଲେ ଆମକୁ ହସମାଡ଼େ କାହିଁକି ?*

କୁତୁକୁତୁ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଉଚ୍ଛ୍ୱାସ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ଏହାର ଅନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ପ୍ରଭାବ ମଧ ରହିଛି । କୁତୁକୁତୁ କଲେ ଯେ ସବୁବେଳେ ହସ ମାଡ଼ିଥାଏ, ତାହା ବି ନୁହେଁ । ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁକୂଳ ନ ଥିଲେ ବା ମନ ଭଲ ନ ଥିଲେ, ଯେତେ କୁତୁକୁତୁ କଲେ ବି ହସ ବାହାରେନି । ପୃଥିବୀର ପ୍ରାୟ ପ୍ରତିଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକ କୁତୁକୁତୁକୁ ଉପଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ନିଜର ଅତି ପ୍ରିୟ ଲୋକ କୁତୁକୁତୁ କଲେ ଏବଂ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ ସମୟଧରି କୁତୁକୁତୁ କଲେ, ତାହା ଖୁବ୍ ଉପଭୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଶରୀରର କେଉଁ ଅଂଶରେ ହାତ ମାରିଲେ ବେଶୀ କୁତୁକୁତୁ ଲାଗେ, ତାହା କହିବା କଷ୍ଟ । ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ହୁଏତ ଭିନ୍ନ । ତେବେ କାଖସନ୍ଧି, ଅଣ୍ଟା, ପାଦ ତଳିପା ଏବଂ ପେଟରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ତଳ ଉପର କଲେ ବେଶୀ କୁତୁକୁତୁ ଲାଗିଥାଏ । ବୟସ ବଢ଼ିଲେ କୁତୁକୁତୁ ଲାଗିବାର ମାତ୍ରା କମି କମି ଯାଏ ।

ତେବେ କୁତୁକୁତୁ କରିବା ସହ ହସର ଅବା କି' ସମ୍ପର୍କ ? ଏହା ସତରେ ବଡ଼ ରହସ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । କୁତୁକୁତୁ କଲେ ହସ ମାଡ଼ିଥାଏ କାହିଁକି, ତାହା ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ସକ୍ରେଟିସ୍, ଗାଲିଲିଓ ଏବଂ ଡାର୍‌ଉଇନ୍‌ଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଚେଷ୍ଟା ଚଳେଇ ଆସୁଛନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣାପଡ଼ିନି । ପୁଣି ସବୁଠାରୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଯେ ନିଜେ ନିଜକୁ କୁତୁକୁତୁ କଲେ ହସର ଉଦ୍ରେକ ହୁଏନି । ହେଲେ ସମସ୍ତେ ଏକମତ ଯେ କୁତୁକୁତୁ କ୍ରିୟା ବଡ଼ ଜଟିଳ ଏବଂ ମନ ଖୁସି ନ ଥିଲେ ଏହାର କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େନି । ତେଣୁ ମନକୁ ମଉଜିଆ ସ୍ତରକୁ ଆଣି କୁତୁକୁତୁ କଲେ ତାହା ସହଜରେ ହସ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସେମାନେ କହନ୍ତି ଯେ କୁତୁକୁତୁର ନିଜସ୍ୱ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ । ଏହା ନିଜେ ଆଦୌ ଆମୋଦଜନକ ନୁହେଁ । କୁତୁକୁତୁ ଦ୍ୱାରା ଆମୋଦ ସୃଷ୍ଟିପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଥାଏ ମାତ୍ର ।

ସେମାନେ ଯୁକ୍ତି କରୁଛନ୍ତି ଯେ କୁତୁକୁତୁ ଏକ ପ୍ରତିକ୍ଷିପ୍ତ କ୍ରିୟା । କୁତୁକୁତୁ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଏବେ ଯନ୍ତ୍ର ବାହାରିଲାଣି । ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠିଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ର ଆଙ୍ଗୁଠିଦ୍ୱାରା କୁତୁକୁତୁ କଲେ ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହସର ଉଦ୍ରେକ ହୋଇଥାଏ ।

ଯଦି କୁତୁକୁତୁ ଏକ ପ୍ରତିକ୍ଷିପ୍ତ କ୍ରିୟା, ତେବେ ନିଜକୁ ନିଜେ କୁତୁକୁତୁ କଲେ ହସ ମାଡ଼େନି କାହିଁକି ? ତେଣୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହୁଛନ୍ତି, 'କୁତୁକୁତୁର ରହସ୍ୟ ବଡ଼ ଗୋପନୀୟ । ନିଜେ ନିଜକୁ ଡରେଇ ନ ପାରିଲାଭଳି ନିଜେ ନିଜକୁ କୁତୁକୁତୁ କରିବା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଦେଖାଯାଉ, କୁତୁକୁତୁ କେବେ ଖୋଲୁଛି ତା'ର ରହସ୍ୟ ପେଡ଼ି ।

☞ *ଚମ ଉପରେ ଦେଖା ଯାଉଥିବା କଳାକାଇଗୁଡ଼ିକ କଅଣ ?*

ଚମ ଦୁଇ ପରସ୍ତିଆ । ଉପର ପରସ୍ତକୁ କୁହାଯାଏ ବାହ୍ୟଚର୍ମ ବା ମଳିଚମ । ତଳ ପରସ୍ତ ବା ଭିତର ପରସ୍ତକୁ କୁହାଯାଏ ଅନ୍ତଃଚର୍ମ । ଏହି ଅନ୍ତଃଚର୍ମରେ ରହିଛି ମେଲାନୋସାଇଟ୍ ନାମକ ଏକ ଧରଣର ଜୀବକୋଷ । ମେଲାନୋସାଇଟ୍ ଜୀବକୋଷରେ ତିଆରି ହୁଏ ମେଲାନିନ୍ ପିଗ୍‌ମେଣ୍ଟ ବା ମେଲାନିନ୍ ରଞ୍ଜକ କଣା । ଯାହା ଚମରେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଏହି ରଞ୍ଜକ କଣା ରହିଥାଏ ସେ ଶାବନା କିମ୍ବା କଳା ହୋଇ ଜନ୍ମ ନିଏ । ଗୋରା ଲୋକଙ୍କ ଚମରେ ରଞ୍ଜକ କଣାର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ୍ ।

ଚମର ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଏହି ରଞ୍ଜକ କଣାର ମାତ୍ରା ବଢ଼ି ତାହା ସେଠାରେ ଗଦା ହୋଇଯାଏ, ସେହି ସ୍ଥାନରେ କଳାଜାଇ ଦେଖାଦିଏ । କଳାଜାଇ ହେଉଛି ମେଲାନିନ୍ ରଞ୍ଜକ କଣାର ଛୋଟ ଛୋଟ ଗଦା । ଏହା ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ଚମ ଉପରକୁ ସାମାନ୍ୟ ଉଠିକରି ରହିପାରେ କିମ୍ବା ଉପରକୁ ନ ଉଠି ଚମ ସହ ମିଶିକରି ରହିପାରେ । କଳାଜାଇକୁ ମଧ ତିଳ ଚିହ୍ନ ବୋଲି କହନ୍ତି । କଳାଜାଇ ସାଧାରଣତଃ ଜନ୍ମରୁ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ 'ଜନ୍ମଚିହ୍ନ' ବୋଲି ମଧ କୁହାଯାଇଥାଏ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଶରୀରରେ ଜାଇ ଚିହ୍ନର ଅବସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଇଥାଏ ।

ସବୁ ଲୋକଙ୍କ ଚମରେ କଳାଜାଇ ନ ଥାଏ । ଜଣ ଜଣଙ୍କ ଚମରେ ୨୦ ରୁ ୪୦ଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଳାଜାଇ ରହିପାରେ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ପ୍ରାୟତଃ ଗୋଲାକାର । ଜଣଜଣଙ୍କର କଳାଜାଇ ଉପରେ କେଶ ଉଠିଥାଏ ।

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କଳାଜାଇର ପୂର୍ବରଙ୍ଗ ମଳିନ ପଡ଼ିଆସେ । ଚମ ସହ ମିଶିକରି ରହି ଆସିଥିବା ଜାଇ କ୍ରମେ ଚମ ଉପରକୁ ସାମାନ୍ୟ ଉଠିଯାଏ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଗଲେ ଅନେକ ଜାଇର ନାମଗନ୍ଧ ରହେ ନାହିଁ । ସେହିପରି କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଏବଂ ନାରୀମାନଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଜାଇମନ୍ଦାଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ କଳା ଦେଖାଯାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଥାଏ । ତିଳଚିହ୍ନର ଅବସ୍ଥିତିକୁ ଚାହିଁ ଏହା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ କିମ୍ବା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ହ୍ରାସକାରୀ ରୂପେ ବିବେଚିତ ହୋଇଥାଏ । ତିଳଚିହ୍ନଟି ଶରୀରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ହାନି କରୁଛି ବୋଲି ମନେକଲେ ଏହାକୁ କାଟି ଉଡ଼େଇ ଦେବାରେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସର୍ଜନ୍‌ମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏବେ ଜାଇମନ୍ଦାକୁ ଆଉ ହେୟଜ୍ଞାନ କରି ହେଉ ନାହିଁ । କାରଣ ଏଥିରେ ରହିଛି ବିପଦର ଗନ୍ଧ । ବିପଦଟି ହେଲା ଜାଇମନ୍ଦାରେ, କର୍କଟ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ଜାଇମନ୍ଦା କର୍କଟରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ଏହାକୁ 'ମେଲାନୋମା' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣାପଡ଼ିଗଲେ ଏହାକୁ ଅପରେସନ୍ କରି ବାହାର କରିଦିଆଯାଇଥାଏ ଓ ଶତକଡ଼ା ଶହେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗୀ ବିପଦମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗ ବଢ଼ିଗଲେ ଏହା ମାରାତ୍ମକ ।

ତେବେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଦେହରେ କଳାଜାଇ ମନ୍ଦା ରହିଛି, ସେମାନେ ଏହାପ୍ରତି ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଦରକାର । ଏଥିରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖିଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ ।

୧. କଳାଜାଇ କୁଣ୍ଡେଇ ହେଲେ

୨. ଏହାର ଆକାର ବଢ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ

୩. ଏହାର ରଙ୍ଗ ଅଧିକ ଘନ ହୋଇ ଆସିଲେ ବା ବେଶୀ ବେଶୀ କଳା ଦେଖାଗଲେ
୪. ଛାଇର ଧାର କିମ୍ବା ଉପରିଭାଗ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ମସୃଣତା ହରେଇଲେ
୫. ଏହାର କୌଣସି ଅଂଶ ଚେପ୍‌ଟା ହୋଇ ଆସୁଥିଲେ
୬. ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଛାଇଟିର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ଲାଲ୍, ନୀଳ, ଧଳା ଆଦି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ଧାରଣ କଲେ ଏବଂ
୭. ଏଥିରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ କିମ୍ବା ଏଥିରେ ଘାଆ ହେଲେ

ତାହା କର୍କଟ ରୋଗର ହୁଏତ ପୂର୍ବ ସୂଚନା । ତେଣୁ ଆଦୌ ଡେରି ନ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇଛି କି ନା, ସେଥିପାଇଁ ଛାଇର ତନ୍ତୁ ପରୀକ୍ଷା ବା 'ବାୟୋପସି' କରିବା ଦରକାର ପଡ଼େ ।

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସର୍ଜନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅପରେସନ୍ କଲେ ଅପରେସନ୍ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରାୟତଃ କୌଣସି ଦାଗ ରହେ ନାହିଁ । ତେବେ ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ ଅଧିକାଂଶ କଳାଛାଇ ଜୀବନସାରା ସେହିପରି ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଦେହରେ କଳାଛାଇ ଅଛିବୋଲି କାଳେ କର୍କଟରୋଗ ହୋଇଯିବ, ଏଭଳି ଆଶଙ୍କାରେ ଘାରିହେବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

☞ *ବଥ ବାହାରେ କାହିଁକି ?*

ଦେହରେ ବଥ ବାହାରିବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରକାରର ଜୀବାଣୁ ଦାୟୀ, ସେହି ଜୀବାଣୁର ନାଁ 'ଷ୍ଟାଫିଲୋକୋକସ୍ ଅରିଅସ୍' । ସାଧାରଣତଃ କୌଣସି ଏକ କେଶମୂଳକୁ ଘେରିକରି ବଥ ବାହାରିଥାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ପିଚା, କାଖସନ୍ଧି, ବେକମୂଳ ଏବଂ ମୁହଁଆଦି ଅଧିକ କେଶ ରହିଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ ହିଁ ବଥ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ବଥକୁ 'ବାଳମୂଳିଆ' ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

ବାରମ୍ବାର ଘଷି ହେଉଥିବା ଏବଂ ଝାଳ ବାହାରୁଥିବା ଜାଗା ବଥ ବାହାରିବା ନିମନ୍ତେ ଅନୁକୂଳ । ଏଭଳି କାରଣ ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ବଥ ଦେଖା ଦେଇପାରେ ।

ମେଦ ବହୁଳତା, ରକ୍ତରେ ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ତ୍ରୁଟି, ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ, ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧର ମାତ୍ରାଧିକ ସେବନ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନ ବଥ ବାହାରିବା ପକ୍ରିୟାକୁ ସୁଗମ କରିଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ଓ ଯେଉଁମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳ, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ବଥ ବାହାରିବାର ହାର ବେଶୀ । ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ ବଥ ବାହାରିପାରେ । ସେଇଥିପାଇଁ ପରୀକ୍ଷାବେଳେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କଠାରେ ବଥ ବାହାରିଥାଏ ।

କେହି କେହି ଦାବି କରନ୍ତି ଯେ ମଧୁମେହ ବା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ହେଲେ ବଥ ବାହାରିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ । ତେବେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କଠାରେ ବଥ ବାହାରିଲେ ତାହା ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳକୁ ସହଜରେ ମାଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାରେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ତେବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥବ୍ୟକ୍ତି ମଧ ବଥ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ଆଦୌ ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ବଥ ବାହାରିବାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନ କଠିନ ଲାଗେ । ଏହା ଲାଲ୍ ଦେଖାଯାଏ । ଗୋଟାଳି ଭଳି ଫୁଲା ଦେଖାଦିଏ । ଛୁଇଁଲେ ଦରଜ ଜଣାପଡ଼େ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । କିଛିଦିନ ପରେ ଏହା ମନକୁ ମନ ଦବିଯାଇପାରେ କିମ୍ବା ପାଚି ତା'ଭିତରେ ପୂଯ ହୋଇଯାଏ । ବଥକୁ କାଟି ପୂଯ ବାହାର କରି ନ ଦେଲେ ତାହା ଆପେ ଆପେ ଫାଟିଯାଇ ପୂଯ ବାହାରିଆସେ ।

ପୂଯ ଦେଇ ବେଳେବେଳେ ଛୋଟ ଗୋଟାଳିଆ ଅଂଶଟିଏ ମଧ ବାହାରି ଆସିଥାଏ । ଏହାକୁ କେହି କେହି ବଥର 'ମଞ୍ଜି' ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ବଥର କୌଣସି ମଞ୍ଜି ନ ଥାଏ । ଆମେ ଯାହାକୁ 'ମଞ୍ଜି' ବୋଲି କହୁ, ତାହା ହେଉଛି ମୃତ ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କର ଏକ ପିଣ୍ଡୁଳାମାତ୍ର । ଏହି ପିଣ୍ଡୁଳାଟି ବାହାରି ନ ଗଲେ କି ବଥ ଭିତରୁ ସବୁଯାକ ପୂଯ ବାହାରି ନ ଆସିଲେ, ବଥ ଶୁଖିବାରେ ଡେରି ଲାଗେ ।

ଜଣଜଣଙ୍କଠାରେ ଏକ ସମୟରେ ଏକାଧିକ ବଥ ବାହାରୁଥିଲେ ମଧ ଅଧିକାଂଶ ବେଳେ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ବଥ ବାହାରିଥାଏ । ବାରମ୍ବାର ବଥ ବାହାରୁଥିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର ।

ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀକୁ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିବାରଣ ଔଷଧ ଦେଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ବଥକୁ କାଟି ପୂଯ ବାହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ଷ୍ଟାଫିଲୋକୋକସ୍ ଅରିଅସ୍ ଜୀବାଣୁ ରୋଗୀର ପୋଷାକପତ୍ର ଓ ବିଛଣାରେ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ବଞ୍ଚିରହିପାରେ । ତେଣୁ ବଥର ପୂଯ ଲାଗିଥିବା ଲୁଗାପଟାକୁ ସଫାକରିଦେବା ଉଚିତ ।

ତେବେ ଯେଉଁମାନଙ୍କଠାରେ ବହୁ ସମୟରେ ବଥ ବାହାରିଥାଏ, ସେମାନେ ନିୟମିତ ସାବୁନ ଲଗେଇ ଗାଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ବଥ ବାହାରିଥିଲେ ସେଥିରେ ହାତ ଲଗେଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ସେ ଯାହାହେଉ, ବଥ ହେଉଛି ଆମର ଚିରସାଥୀ । ବଥ କବଳରୁ ମୁକ୍ତି ନାହିଁ । କାରଣ ଯେତେ ପରିଷ୍କାର ରହିଲେ ବି ଚର୍ମକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ବଥ ବାହାରିଲେ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଏବଂ ତାହା ବାରମ୍ବାର ବାହାରିବା ବିରୋଧରେ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ହିଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପନ୍ଥା ।

ହାତର ମଝିଆଙ୍ଗୁଠିଟି ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକଠାରୁ ବଡ଼ କାହିଁକି ?

ଆମ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ମଝିଆଙ୍ଗୁଠିଟି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ । କିନ୍ତୁ କାହିଁକି ପ୍ରକୃତି ଏହାକୁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼କରି ଗଢ଼ିଛି, ତା'ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଆମକୁ ଜଣା ନାହିଁ । ତେବେ ଏହା ବଡ଼ ହୋଇଥିବାରୁ ଝୁଲିବା ଏବଂ ମୁଠେଇବାରେ ସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଅନେକ ମତ ଦିଅନ୍ତି ।

ବିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ତୁଳନାତ୍ମକ ଶରୀର ସଂରଚନାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହୁଛନ୍ତି ଯେ ବିବର୍ତ୍ତନକାଳରେ ମର୍କଟଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ହାତର ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠିଟି ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକର ତୁଳନାରେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ହୋଇଗଲା । ଅନେକ ବାନର ଶ୍ରେଣୀରେ ଏହା ହାତର ଅକ୍ଷରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରକାଶ ।

ଏହାର କାରଣ ଦର୍ଶାଇବାକୁ ଯାଇ ସେମାନେ କହୁଛନ୍ତି ଯେ ହାତର ଭିତର ଏବଂ ବାହାରର ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଂସପେଶୀମାନ ମଝିଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଅକ୍ଷକରି ହିଁ ସଜ୍ଜିତ ହୋଇଛି । ଫଳରେ ମଝିଆଙ୍ଗୁଠିଟି ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଜୋର୍‌ବାର । ଏହାର ହାଡ଼-ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବେଶୀ ଲମ୍ବା ଏବଂ ମୋଟା । ତେଣୁ ଏହା ଅଧିକ ଶକ୍ତ । ମଝିଆଙ୍ଗୁଠିର ମାଂସପେଶୀର ବିନ୍ୟାସ ଏବଂ ଏହାର ହାଡ଼ ଗଠନକୁ ବିଚାରକରି ସେମାନେ କହୁଛନ୍ତି ଯେ ମଣିଷ ହାତର ନକ୍‌ସା ବାନରମାନଙ୍କ ହାତର ନକ୍‌ସା ଅନୁକରଣରେ ହିଁ ତିଆରି ହୋଇଛି । ୫୦-୬୦ ଲକ୍ଷ ବର୍ଷ ତଳେ ଆମେ ମଝିଆଙ୍ଗୁଠିର ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗଠନ ଆମ ପୂର୍ବଜ ବାନରମାନଙ୍କଠାରୁ ହିଁ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ସୂତ୍ରରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛୁ । ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ହାତ ଏବଂ ମଣିଷଙ୍କ ହାତର ଗଠନରେ ରହିଛି ସାମାନ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ।

ବାନରମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ବୃକ୍ଷବାସୀ । ଚଳପ୍ରଚଳ ହେବା ନିମନ୍ତେ ଓ ନିଜ ଶରୀରକୁ ନିରାପଦରେ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନେ ଗଛର ଡାଳକୁ ଜୋର୍‌ରେ ମୁଠେଇ ଧରିଥାନ୍ତି । ଡାଳ ଧରି ଓହଳିବା ଅବସ୍ଥାରେ ରହିପାରନ୍ତି । ଏହି କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନଙ୍କର ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ବେଶ୍ ସନ୍ତୋଷଜନକ ଭାବରେ ବିକଶିତ ହୋଇଛି । ତେବେ ସେମାନଙ୍କର ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠିଟି ଖୁବ୍ ଛୋଟ । କିନ୍ତୁ ମଣିଷମାନଙ୍କର ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠିଟି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବେଶୀ ଲମ୍ବା ଏବଂ ଶକ୍ତ । ଏହାର ଚଳନ କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ।

ଆଙ୍ଗୁଠିମାନଙ୍କର ଗଠନରୁ ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି ଯେ ଜୋର୍‌ରେ ମୁଠେଇ କରି ଧରିବାରେ ମଝିଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଛୁଞ୍ଚି କିମ୍ବା କ୍ଷୁଦ୍ର ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଧରିବାରେ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ତା'ପାଖର ଆଙ୍ଗୁଠି ହିଁ ମୁଖ୍ୟ ସହାୟକ । କୌଣସି ଓଜନିଆ ଜିନିଷକୁ ଓହଳେଇ ଧରିବାରେ ବଡ଼ ମଝିଆଙ୍ଗୁଠି ବଡ଼ ପାରିବାର । ଓଜନିଆ

ବ୍ୟାଗ୍‌କୁ କିମ୍ବା ସୁଟ୍‌କେଶକୁ ଓହଳେଇ ଧରିବାରେ ମଝିଆଙ୍ଗୁଠି କିପରି କାମରେ ଆସିଥାଏ, ସେ ଅନୁଭୂତି ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ରହିଛି । ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ପ୍ରଥମ ଆଙ୍ଗୁଠିର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଓଜନିଆ ଜିନିଷପତ୍ରକୁ ଓହଳେଇ ଧରିବା କିମ୍ବା କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ଜୋର୍‌ରେ ମୁଠେଇ ଧରିବାରେ ଏହାର ଭୂମିକା ଗୌଣ ।

କୁଣ୍ଡେଇଦେଲେ ଗଲୁ ମରିଯାଏ କାହିଁକି ?

କାଛୁ ହେଲେ, ଘିମିରି ବାହାରିଲେ, ଅଗିଆବାତ ଫଳିଗଲେ, ଦେହରେ ବିଛୁଆତି ପତ୍ର ଲାଗିଗଲେ ଦେହ ଗଲୁକରେ । ଗଲୁ ମାରିବା ପାଇଁ ଆମେ ଗଲୁ କରୁଥିବା ଜାଗାକୁ କୁଣ୍ଡେଇ ଥାଉ । ଏହା ଫଳରେ ଗଲୁ ମରିଯାଇ ଆମକୁ ଆରାମ ଲାଗେ । ତେବେ କୁଣ୍ଡେଇ ଦେଲେ ଗଲୁ ମରିଯାଏ କାହିଁକି ?

ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଗଲୁ କରିବା ସହ ଚର୍ମର ଜୀବକୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଜୀବକୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ 'ହିଷ୍ଟାମିନ୍' ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାରର ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହି ହିଷ୍ଟାମିନ୍ ରକ୍ତ ନଳୀକୁ ଫୁଲେଇ ଦିଏ ଓ ଏହାଯୋଗୁଁ ଆଲର୍ଜିର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ହିଷ୍ଟାମିନ୍ କ୍ଷରିତ ହେବା ଫଳରେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନର ସ୍ନାୟୁମାନ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ସ୍ନାୟୁ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଥିବା ସମ୍ବାଦ ସ୍ନାୟୁଦେଇ ମସ୍ତିଷରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ମସ୍ତିଷ ଏହି ସଙ୍କେତକୁ ଗଲୁ କରିବା ସଙ୍କେତ ରୂପେ ଅର୍ଥକରେ ଓ ଏହାର ଉପଶମ ପାଇଁ କୁଣ୍ଡେଇବାର ଇଚ୍ଛା ଜାଗ୍ରତ କରେ ।

ଆମ ଶରୀରର ସ୍ନାୟୁମାନଙ୍କୁ ଟେଲିଫୋନ୍ ତାରଗୁଡ଼ିକ ସହ ତୁଳନା କରାଯାଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ ହେଉଛି ଟେଲିଫୋନ୍ ଏକ୍‌ସ୍‌ଚେଞ୍ଜ୍‌ରେ ଥିବା ସୁଇଚ୍ ବୋର୍ଡ଼ । ସୁଇଚବୋର୍ଡ଼ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧାରାରେ କାମ କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଆମେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଟେଲିଫୋନ୍ କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବରକୁ 'ଡାଏଲ୍' କରୁ । ଏହି ସମ୍ବାଦ ସୁଇଚ୍‌ବୋର୍ଡ଼ରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ଏବଂ ଡାଏଲ୍ କରୁଥିବା ନମ୍ବର ସହ ଆମ ଟେଲିଫୋନ୍‌ର ସମ୍ପର୍କ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଉପାୟରେ ଆମେ ଫୋନ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଉ । ବେଳେବେଳେ ଭୁଲ୍‌ରେ ଆମେ ଡାଏଲ୍ କରି ନ ଥିବା ନମ୍ବର ସହ ଆମ ଟେଲିଫୋନ୍‌ର ସମ୍ପର୍କ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ ସତ, କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଟେଲିଫୋନ୍ ସହ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଏକାଧିକ ଟେଲିଫୋନ୍ ସହ ସମ୍ପର୍କ ରହିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଆମେ ଜଣକ ସହ ଫୋନ୍‌ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ କେହି ଆମ ଫୋନ୍‌କୁ ଡାଏଲ୍ କରି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି ମସ୍ତିଷ ଗଲୁ କରିଥିବା ସଙ୍କେତ ପାଇ କୁଣ୍ଡେଇବା ନିମନ୍ତେ ସଙ୍କେତ ପ୍ରେରଣ କରିଥାଏ । ଏହି ସଙ୍କେତ ପାଇ ହାତ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ କୁଣ୍ଡାଇପକାଏ ।

କୁଣ୍ଡାଇବାଦ୍ୱାରା ସେହି ସ୍ଥାନର ସ୍ନାୟୁମାନ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସଙ୍କେତ ପ୍ରେରଣ କରିଥାନ୍ତି । କୁଣ୍ଡାଇବାର ସଙ୍କେତ ଯୋଗୁଁ ଗଲୁ କରିବାର ସଙ୍କେତ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ କୁଣ୍ଡାଇବାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଗଲୁ ଅନୁଭବ କରିପାରୁନା । ସେଇଥିପାଇଁତ ବେଳେବେଳେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କୁଣ୍ଡେଇଲେ ଗଲୁ ମରିପାରେନା । ଫଳରେ ଆମକୁ ଜୋର୍‌ରେ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର କୁଣ୍ଡେଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ତେବେ ଗଲୁ କରିବା ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ଉଭୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସ୍ନାୟୁମାନେ ହିଁ ଜଡ଼ିତ । କିନ୍ତୁ ସ୍ନାୟୁମାନ ଅତି ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଉଦ୍ଦୀପିତ ହେଲେ ହିଁ ଗଲୁ କରିବା ଭଳି ସଂବେଦନ ଜାତ ହୋଇଥାଏ ।

କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, ଗଲୁ କରିବାଭଳି ସଂବେଦନ କେବଳ ଚର୍ମରେ ହିଁ ସୀମାବଦ୍ଧ କାହିଁକି ? ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରାଇବାର ସ୍ନାୟୁମାନ ଶରୀରର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହା ଫଳରେ ଶରୀର ଭିତରର କୌଣସି ଅଙ୍ଗରେ ସୃଷ୍ଟ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଆମେ ଅନୁଭବ କରିପାରୁ । କିନ୍ତୁ ସେହି ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ କ'ଣ ଗଲୁ କରିବା ଭଳି ସଂବେଦନ ଜାତ ହୁଏନି ? ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ଯକୃତ୍, ବୃକ୍କ, ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ ଆଦି ଶରୀର ଭିତରର ଅଙ୍ଗମାନ କାହିଁକି ଗଲୁ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ତାହା ଆମକୁ ଜଣା ନାହିଁ ।

☞ ***ଖରା ଆଲୁଅରେ କିଛି ସମୟ ଠିଆହୋଇ ଅନ୍ଧାରୁଆ କୋଠରି ଭିତରକୁ ପଶିଗଲେ ଆମେ ହଠାତ୍ କଳକା ହୋଇଯାଉ କାହିଁକି ?***

ଆଖି ଏପରି ଏକ ଅଙ୍ଗ ଯାହା ସାହାଯ୍ୟରେ ଆମେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକରେ ଦେଖିପାରୁ ଏବଂ ନିଷ୍ପ୍ରଭ ଆଲୋକରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖିପାରୁ । ତେବେ ଭଲଭାବରେ ଦେଖିବା ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜିନିଷ ଦେଖିବାପାଇଁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ ଲୋଡ଼ା । ରଙ୍ଗ ବାରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକରେ କିଛି ସମୟ ରହି ଅନ୍ଧାରୁଆ କୋଠରି ଭିତରକୁ ପଶିଗଲେ ହଠାତ୍ ଆମ ଆଖିକୁ କିଛି ଦିଶେନି । କିନ୍ତୁ କେତେ ମିନିଟ୍ ପରେ ଘର ଭିତରର ବଡ଼ ବଡ଼ ଜିନିଷମାନ ଝାପ୍‌ସା ଝାପ୍‌ସା ଦେଖାଯିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ରହିଲେ ଆହୁରି ଭଲ ଭାବରେ ଦେଖିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ତେବେ ରଙ୍ଗ ବାରିବା କି ଛୋଟ ଛୋଟ ଅକ୍ଷର ପଢ଼ିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରେନି । ହେଲେ ଏହାର କାରଣ କଅଣ ?

ଆମ ଆଖି ଗୋଲକର ଭିତର ପଟେ ରହିଛି ରେଟିନା ବା ମୁକୁରିକା । ମୁକୁରିକାରେ ରହିଛି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର କୋଷ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର କୋଷକୁ କୁହାଯାଏ କୋନ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର କୋଷକୁ କୁହାଯାଏ ରଡ୍ । ସେମାନଙ୍କର ଆକାରକୁ ଚାହିଁ ଏପରି ନାମକରଣ

କରାଯାଇଛି । ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକରେ ଦେଖିବା ପାଇଁ କୋନ୍ କୋଷମାନ ଦାୟୀ । ନିଷ୍ପ୍ରଭ ଆଲୋକରେ ଦେଖିବାପାଇଁ ଦାୟୀ ହେଉଛନ୍ତି ରଡ୍ କୋଷ । ସଂଧ୍ୟା, ପାହାନ୍ତା, ଏପରିକି ମାଛି ଅନ୍ଧାରରେ ଦେଖିବାରେ ଏହି ରଡ୍ କୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

ବାଦୁଡ଼ି ଭଳି ନିଶାଚର ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଆଖିରେ କୋନ୍ କୋଷ ପ୍ରାୟତଃ ନ ଥାଏ । ଯଦି ବା ଥାଏ, ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ନଗଣ୍ୟ । ସେହିପରି ଗୁଣ୍ଡୁଚିମୂଷା ଭଳି ଦିବାଚର ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଆଖିରେ ରଡ୍ କୋଷ ନ ଥାଏ । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ଆମେ ମଣିଷମାନେ ବଡ଼ ଭାଗ୍ୟବାନ । କାରଣ ଆମେ ଆଲୁଅରେ ଏବଂ ଅନ୍ଧାରରେ ଦେଖିପାରୁ । ରଙ୍ଗ ମଧ ବାରିପାରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଉ ।

ରଡ୍ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ଥାଏ ରୋଡ଼ୋପ୍‌ସିନ୍ ନାମକ ଏକ ପୁଷ୍ଟିସାରଯୁକ୍ତ ଉପାଦାନ । ଏହି ପୁଷ୍ଟିସାଚସହ ଶିଥିଳ ଭାବରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ଅଣୁ । 'ପୁଷ୍ଟିସାର-ଭିଟାମିନ୍-A-ଏହି ଯୁଗ୍ମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ରୋଡ଼ୋପ୍ସିନ୍ । କେବଳ ପୁଷ୍ଟିସାରଟିର ନାଁ ଅପ୍‌ସିନ୍ । ରଡ୍ କୋଷରେ ରୋଡୋପ୍ସିନ୍ ଆଶାନୁରୂପ ପରିମାଣରେ ନ ରହିଲେ ଝାପ୍‌ସା ଆଲୁଅ ବା ଅନ୍ଧାରରେ ଦେଖିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନି ।

ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ ମୁକୁରିକାରେ ପଡ଼ିଲେ ରଡ୍ କୋଷରେ ଥିବା ରୋଡ଼ୋପ୍‌ସିନ୍ ଭାଙ୍ଗିଯାଇ ଅପ୍‌ସିନ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍-Aରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଖରା ଆଲୁଅରେ ସମୟ ବିତେଇଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟଆଲୋକ ପଡ଼ି ରୋଡ଼ୋପ୍‌ସିନ୍ ଅଣୁମାନ ଭାଙ୍ଗି ଭାଙ୍ଗି ଯାଏ । ତେଣୁ ରଡ୍‌କୋଷରେ ରୋଡ଼ୋପ୍‌ସିନ୍‌ର ପରିମାଣ କମି କମି ଯାଏ । ରଡ୍‌କୋଷମାନ ଦିନ ଆଲୁଅରେ ଦେଖିବା ନିମନ୍ତେ ଦରକାର ପଡୁନଥିବାରୁ ଦେଖିବାର ସମସ୍ୟା ଉପୁଜେ ନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ ଆଲୁଅରୁ ଅନ୍ଧାରକୁ ଆସିଗଲେ ଅନ୍ଧାରରେ ଦେଖିବାପାଇଁ ରଡ୍‌କୋଷସ୍ଥିତ ରୋଡ଼ୋପ୍‌ସିନ୍ ଲୋଡ଼ା ପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ ସେତେବେଳକୁ ଆଲୋକର ପ୍ରଭାବରେ ରୋଡ଼ୋପ୍‌ସିନ ଭାଙ୍ଗିଯାଇ 'ଅପ୍‌ସିନ' ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍- Aରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ରୋଡୋପ୍‌ସିନ୍ ଅଭାବରେ ଅନ୍ଧାରରେ ଦେଖିପାରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନି । ହେଲେ କିଛି ସମୟ ପରେ 'ଅପ୍‌ସିନ୍' ଓ ଭିଟାମିନ୍-A ମିଶି ପୁଣି ରୋଡୋପ୍‌ସିନ୍ ତିଆରି କରି ପକାନ୍ତି ଓ ରଡ୍‌କୋଷ ଭିତରେ ରୋଡ଼ୋପ୍‌ସିନ୍ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇଆସେ । ଫଳରେ କିଛି ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ଅନ୍ଧାରର ଗାଢ଼ତ୍ୱ କ୍ରମେ କମିଗଲାଭଳି ବୋଧହୁଏ ଓ ଆମର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଅନ୍ଧାରକୁ ଆଦରି ନେଇଥାଏ । ରୋଡ଼ୋପ୍‌ସିନ୍ ତିଆରି ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ମାଛି ଅନ୍ଧାରରେ ବି ଦେଖିବା ସମ୍ଭବ ହୁଅନ୍ତା ନାହିଁ ।

ଏହି କାରଣରୁ ଭିଟାମିନ୍ 'A'ର ଅଭାବ ହେଲେ 'ଅନ୍ଧାରକଣା' ରୋଗ ହୁଏ । କାରଣ ରକ୍ତରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ 'A' ନ ଥିଲେ ରୋଡ଼ୋପ୍‌ସିନ୍ ତିଆରିରେ ବାଧାପଡ଼େ । ସେଇଥିପାଇଁ ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗୀ ସଂଜ ବୁଡ଼ିବାମାତ୍ରେ କିଛି ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ । ଅନ୍ଧାରରେ ବାଟ ଚାଲିପାରେ ନାହିଁ ।

ସବୁ ପ୍ରକାରର ଶାଗ, ବିଶେଷକରି ସଜନା, ଲେଉଟିଆ, କୋଶଳା, ପାଳଙ୍ଗ, ମଦରଙ୍ଗା ଆଦି ଶାଗରେ ରହିଛି ବେଶୀ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ 'A' ମିଳୁଥିବା ଉପାଦାନ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସକରି ଶାଗ ଖାଇଲେ ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ନ ଥାଏ ।

☞ ***ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ବୋଲି ଜଣା ପଡୁଥିବା ଲୋକ ହଠାତ୍ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବାର କାରଣ କଅଣ ?***

ବହୁଦିନ ଧରି ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କଲେ ଆମେ ତାହାକୁ ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁବୋଲି କହି ନ ଥାଉ । ସେହିପରି ବିଷଖାଇ କି ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ମରିଗଲେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପିଲାହେଉ କି ବୁଢ଼ା ହେଉ ବା ପୁରୁଷ ହେଉ କି ସ୍ତ୍ରୀ ହେଉ, କେହି ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାୟତଃ ସୁସ୍ଥଥାଇ ଆଖି ପିଛୁଳାକେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କଲେ କିମ୍ବା ହଠାତ୍ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼ି ଅଳ୍ପ କେତେ ମିନିଟ୍ କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ କେତେ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ମରିଗଲେ ତାହା ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁରୂପେ ପରିଗଣିତ ହୋଇଥାଏ ।

ତେବେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ହଠାତ୍ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିବାର କାରଣ ଅନେକ । କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ନ ପାଇ ମଧ୍ୟ ଦେହରେ ସାଂଘାତିକ ରୋଗ ରହିଥିବା ସମ୍ଭବ । ଉକ୍ତ ରୋଗ ହିଁ ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

ହଠାତ୍ ଭୟପାଇଗଲେ କି ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ରାଗିଗଲେ କିମ୍ବା କୌଣସି ଆତ୍ମୀୟଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ବାଦ ପାଇଲେ କେହି କେହି ଏହାକୁ ସମ୍ଭାଳି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ଆକସ୍ମିକ ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନାରୁ ଶରୀରରେ 'ସକ୍' ବା ଚମକର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ରକ୍ତନଳୀର ପ୍ରାଚୀର ଭିତରକୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଘଟେ । ଏହା ଏତେ ଦ୍ରୁତ ଭାବରେ ସଂଘଟିତ ହୁଏ ଯେ ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ହଠାତ୍ ପ୍ରାଣହାନି ଘଟେ ।

ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁ ହେବା ମୂଳରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ବହୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀଙ୍କର ଧମନୀ ଭିତରେ ସ୍ନେହସାର ଜମି ତା'ର ରନ୍ଧ୍ର ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ସଂକୁଚିତ ଧମନୀ ଦେଇ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୋଇ ପାରେନି । ତେଣୁ

ରକ୍ତ ନ ପାଇବାରୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀ ଅମ୍ଳଜାନ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇପଡ଼େ । ଏହା ଫଳରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସଂକୋଚନ-ପ୍ରସାରଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ଭଳି ପରିଣାମ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟାଇବାରେ 'ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍'ର ଭୂମିକା ମୁଖ୍ୟ । ବେଳେ ବେଳେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଯାଇଥିବା ଧମନୀ ଭିତରେ ରକ୍ତର ଜମାଟ ଖଣ୍ଡ ଅଟକି ଯାଇ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଖି ପିଛୁଳାକେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୃଦ-ଧମନୀ ହଠାତ୍ ସଂକୁଚିତ ହୋଇପଡ଼େ । ତେଣୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତ ସରବରାହ ହୋଇନପାରି ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ । ବେଳେବେଳେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କ୍ରିୟାର ସ୍ୱାଭାବିକ ଛନ୍ଦ ବେତାଳିଆ ଧରି ବ୍ୟକ୍ତିର ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟାଇଥାଏ ।

ଆକସ୍ମିକ ଭାବରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଶବ ବ୍ୟବଚ୍ଛେଦରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର କୌଣସି ଚିହ୍ନବର୍ଣ୍ଣ ବି ନ ଥାଏ । ତେଣୁ କାରଣ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଛନ୍ଦ ବେତାଳିଆ ଧରିଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏପରି ପରିଣାମ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବ ।

ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରକୁ ହଠାତ୍ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟାଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ରକ୍ତନଳୀ ଫାଟିଯାଇ ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ଜାତ କରିଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀମାନେ ଏଭଳି ପରିଣାମ ଭୋଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ ।

ସେହିପରି ଅନେକ ରୋଗର ଉପସର୍ଗ ବା କୁଲକ୍ଷଣ ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲ୍‌ସର୍ ବା ପେଟମରା ବେମାରି ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀର ପାକସ୍ଥଳୀରେ ହଠାତ୍ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ଓ ରକ୍ତବାନ୍ତି ହୋଇ ରୋଗୀର ଜୀବନହାନି ଘଟେ । ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟାଇପାରେ । ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭ ନ ରହି ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳୀରେ ଭ୍ରୂଣ ଅବସ୍ଥାନ କଲେ ତାହା ଫାଟିଯାଇ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀର ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟାଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ମ୍ୟାଲେରିଆରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀ ମଧ୍ୟ ହଠାତ୍ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଥିବାର ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହିଛି ।

ତେବେ ଏ' ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ ବିଶେଷ କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କୁ ଅବିଳମ୍ବେ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା କରେଇନେବା ଉଚିତ । କାରଣ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ନ ପାଇ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କଠାରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ରୋଗର ସନ୍ଧାନ ହୁଏତ ମିଳିଯାଇପାରେ ଓ ବେଳହୁଁ ତା'ର ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ ।

☞ *ରୋଗୀ ମରିଗଲାଣି ବୋଲି ଡାକ୍ତରମାନେ ଜାଣିପାରନ୍ତି କିପରି ?*

'ମୃତ ବୋଲି ଘୋଷିତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହଠାତ୍ ଜୀଇଁ ଉଠିଥିବା'ର ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟକର ସମ୍ବାଦ ବେଳେବେଳେ ଖବରକାଗଜ ପୃଷ୍ଠାରୁ ପଢ଼ିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ସତକଥା କହିବାକୁ ଗଲେ କୌଣସି ମୃତବ୍ୟକ୍ତି ପୁନର୍ବାର ଜୀଇଁ ଉଠିବା ଆଦୌ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ମୃତବୋଲି ଜାଣିବାରେ ଭୁଲ୍ ହୋଇଥିଲେ ଏଭଳି ପରିଣାମ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ।

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ କି ଜୀବନ୍ତ ତାହା ଜାଣିବା ସହଜ, ପୁଣି କଷ୍ଟ ମଧ । ବହୁ ସମୟଧରି ମରି ପଡ଼ିଥିଲେ ଯେ କେହି ଲୋକ 'ଶବଟିଏ' ବୋଲି ଜାଣିବାରେ ତ୍ରୁଟି କରି ନ ଥାଏ । ଜଡ଼ ହୋଇ ପଡ଼ି ରହିଥିଲେ, ମୁହଁ ଆଖିରେ ମାଛି ବେଢୁଥିଲେ, ଶେତା ଦେଖାଯାଉଥିଲେ, ପେଟ, ମୁହଁ ଆଦି ଫୁଲିଯାଇଥିଲେ ଏବଂ ପଚାଳିଆ ଗନ୍ଧ ବାହାରୁଥିଲେ ତାହା ଏକ ମୃତ ଶରୀର ବୋଲି ଭ୍ରମ ହେବ ଅବା କାହିଁକି ? କିନ୍ତୁ ମରିବାର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ମୃତବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ ହେବାରେ ହିଁ ବାହାଦୁରି ।

ତେବେ ସବୁଲୋକ ତ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ମରୁନାହାନ୍ତି । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ମଧ ହଜାର ହଜାର ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଛନ୍ତି । ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମୀୟମାନେ ସେମାନଙ୍କୁ ମୃତବୋଲି ଜାଣି ଶବ ସଂସ୍କାରର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରୁଛନ୍ତି । ତେଣୁ ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ସେ ମୃତ କି ନା ତାହା ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥାଏ ।

ଶବ୍ଦ ନ ବାରିବା, ଚିମୁଟିଲେ କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ନ କରିବା ଏବଂ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗମାନ ଅଚଳ ହୋଇପଡ଼ିବା ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ଲକ୍ଷଣମାନ ଅନେକ ରୋଗରେ ମଧ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ମୃତ୍ୟୁର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ । ବିଶେଷକରି ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍‌ରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ରହିଥିଲେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା । ବେଳେବେଳେ ଅନେକ ରୋଗରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଓ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଏହା ପୁଣି କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ ୪-୫ ମିନିଟ୍‌ଧରି ନିଃଶ୍ୱାସ ନ ଚାଲିଲେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଇଛି ବୋଲି ଧରି ନିଆଯାଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁଛି କି ନା ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ଡାକ୍ତରମାନେ ଛାତିରେ ଷ୍ଟେଥୋସ୍‌କୋପ୍ ପକେଇ ପରୀକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ପବନ ଯିବା ଆସିବା କରିବାର ଶବ୍ଦ ନ ଶୁଣିଲେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରି ପୁଣି ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବାକୁ ଷ୍ଟେଥୋସ୍‌କୋପ୍ ପକାନ୍ତି । ଶବ୍ଦ ନ ଶୁଣିଲେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଇଛି ବୋଲି ଭାବିନିଅନ୍ତି । ଗାଁ ଗହଳିର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସରୁ ଏବଂ ପତଳା

ତୁଳାଟିକିଏ ନେଇ ନାକ ଏବଂ ପାଟିପାଖରେ ଧରନ୍ତି । ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଏହା ହଲୁଛି କି ନା ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରିବା ସେମାନଙ୍କର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ତେବେ ଏହା ସାମାନ୍ୟ ପବନରେ ମଧ ହଲିପାରୁଥିବା ଯୋଗୁଁ ତୁଳା ପରୀକ୍ଷା ଉପରେ ବିଶେଷ ଭରସା କରି ହେବ ନାହିଁ ।

ମୃତବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ମଧ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ନାଡ଼ି ଅନୁଭବ କରିହୁଏନି । ଷ୍ଟେଥୋସ୍‌କୋପ୍ ନେଇ ଛାତି ଉପରେ ରଖି ପରୀକ୍ଷା କଲେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଏନି । ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ୩ରୁ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବନ୍ଦ ହୋଇ ରହିଥିଲେ ଏହାକୁ ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରମାଣ ରୂପେ ଧରି ନିଆଯାଏ । ଗାଁ ଗହଳିର ଲୋକେ ଛାତିର ବାମପଟେ ହାତରଖି ହୃତସ୍ପନ୍ଦନ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅନୁଭବ କରି ନ ପାରିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତବୋଲି ଭାବି ନିଅନ୍ତି ।

ତେବେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ମୃତବୋଲି ଘୋଷଣା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରମାନେ ଛାତି ଉପରେ ବାରମ୍ବାର ଚାପଦେଇ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଏହାକୁ 'ବାହ୍ୟ ବକ୍ଷ ସଂଚାପନ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏଥିରୁ କୌଣସି ସୁଫଳ ନ ମିଳିଲେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରାଇବାର କ୍ଷମତା ଥିବା ଏକ ଔଷଧକୁ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଆକାରରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରେଇ ଦିଅନ୍ତି ଓ ପୁଣି ବାହ୍ୟ ବକ୍ଷ ସଂଚାପନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସଂକୁଚିତ ହେବାର ସୂଚନା ନ ମିଳିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ମୃତବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ତେବେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ଜାଣିବାପାଇଁ ଷ୍ଟେଥୋସ୍‌କୋପ୍ ହିଁ ପ୍ରଧାନ ଉପକରଣ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆଖିର ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳର ପ୍ରତିକ୍ଷିପ୍ତ କ୍ରିୟା ମଧ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ । ତୁଳାର ଅତି ସରୁ ବଳିତାଟିଏ ଧରି ଆମ ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳରେ ହଠାତ୍ ଛୁଆଇଁ ଦେଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଆଖିପତା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ମୃତବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳରେ ତୁଳାର ବଳିତା ଛୁଆଁଇଲେ କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ପାଏନି କି ଆଖିପତା ମୁଦି ହୋଇଯାଏ ନି । ତେବେ ଏହା ଉପରେ ବିଶେଷ ଭରସା କରିବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ଏହାକୁ ଏକ ସହାୟକ ଲକ୍ଷଣ ରୂପେ ହିଁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ ।

ମରିଯିବା ପରେ ପରେ ଆଖିର ତାରା ବା ପୁତୁଳୀ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଯାଏ ଓ ଏହା ଉପରେ ଟର୍ଚ୍ଚ ଲାଇଟ୍‌ର ଆଲୋକ ପକାଇଲେ ଏହା ସଂକୁଚିତ ନ ହୋଇ ସେହିପରି ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଆଲୋକ ସଂପାତ ପ୍ରତି ପୁତୁଳୀ କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ନ କରିବା ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବାର ଆଉ ଏକ ସହାୟକ ପ୍ରମାଣ । ତେବେ କିଛି ସମୟ ପରେ ପ୍ରସାରିତ ପୁତୁଳୀ ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ଆସେ ।

ଏହିସବୁ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ କି ନା, ତାହା ଡାକ୍ତରମାନେ ସ୍ଥିର କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଆଶୁଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟତୀତ ଶେତାଳିଆ ଚର୍ମ, ଅସ୍ୱଚ୍ଛ ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳ, ଚକ୍ଷୁ ଗୋଲକର ଶିଥିଳତା, ହେମାଳିଆ ଶରୀର, ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ମାଂସପେଶୀର ଶିଥିଳତା ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଠିନ୍ୟ ଆଦି ମଧ୍ୟ ଶବଠାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।

ତେବେ ଅନ୍ତତଃ ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍ ଧରି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥିବାର ଷ୍ଟେଥୋସ୍କୋପ୍ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲେ ତାହା ମୃତ୍ୟୁର ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ ପ୍ରମାଣ ରୂପେ ଗୃହୀତ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଲାଗି ରହିଲେ ବିନା ଷ୍ଟେଥୋସ୍କୋପ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ମରିଗଲାଣି ବୋଲି ଆତ୍ମୀୟମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ମୃତ୍ୟୁ ହେଲାଣି କି ନା ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାରେ ଏବେ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଛି । କାରଣ ବିଭିନ୍ନ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ରୋଗୀଠାରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ରକ୍ତସଂଚାଳନ ଚାଲୁରଖିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରୁଛି । ତେଣୁ ଯୁକ୍ତି କରାଯାଉଛି, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କ କାଣ୍ଡକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୁକ୍ତରକ୍ତ ସରବରାହ ହୋଇପାରୁଛି, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଗୀ ଜୀବିତ । ତା'ଠାରୁ ଜୀବନ ରକ୍ଷାରେ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ମେସିନ୍‌ମାନ ଅପସାରଣ କରିନେଲା ପରେ ସେ ଜୀବନ୍ତ କି ମୃତ ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ହିଁ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ । ବିଶେଷକରି ଅନ୍ୟ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ରୋପଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଶବ ଶରୀରରୁ ଅଙ୍ଗ ସଂଗ୍ରହ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏଭଳି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି । ତେଣୁ 'ମସ୍ତିଷ୍କ-ମୃତ୍ୟୁ'କୁ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ମୃତ୍ୟୁବୋଲି କୁହାଯାଉଛି ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ-ମୃତ୍ୟୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଇଲେକଟ୍ରୋଏନ୍-କେଫାଲୋଗ୍ରାମ ବା ଇ.ଇ.ଜି. ପରୀକ୍ଷା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ।

☞ *ମଣିଷ ଶରୀରରେ କ'ଣ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ଜାତ ହୁଏ ?*

କେତେକ ମାଛ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ଜାତ କରିପାରନ୍ତି ବୋଲି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅନେକଙ୍କୁ ଜଣାଥିବ । ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ଜାତ କରୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁଲେ କରେଣ୍ଟମାରେ । ତୁମେ ହୁଏତ ଶୁଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟହେବ ଯେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଶକ୍ତି ଜାତ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆମକୁ ଛୁଇଁଲେ କରେଣ୍ଟ ମାରେନି ।

ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ଜାତ ହେବାଫଳରେ ଆମର ବହୁତ ଉପକାର ହୁଏ । କହିବାକୁ ଗଲେ ଏହା ଯଦି ସମ୍ଭବ ହେଉ ନଥାନ୍ତା, ତେବେ ବଞ୍ଚିରହିବା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହୁଅନ୍ତା ନାହିଁ । ଶରୀରରେ ଯେଉଁ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତାହା ଶରୀରର ସ୍ନାୟୁ ଏବଂ ମାଂସେପେଶୀର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । କହିବାକୁ ଗଲେ ଜୀବକୋଷର ଅଧିକାଂଶ କାର୍ଯ୍ୟର ପଶ୍ଚାତ୍‌ରେ ରହିଛି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତିର କାରସାଦି ।

କେବଳ ମାଂସପେଶୀ କାହିଁକି, ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଯେଉଁ ବାର୍ତ୍ତା ଗ୍ରହଣ କରେ ଓ ଉକ୍ତ ବାର୍ତ୍ତାକୁ ଚାହିଁ ଯେଉଁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରେ ବା ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରେରଣ କରେ ତାହା ହେଉଛି ବୈଦ୍ୟୁତିକ ସଙ୍କେତ । କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଧରଣର କ୍ରିୟାପାଇଁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଙ୍କେତ ସୃଷ୍ଟିହେବା ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ । କେବଳ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଙ୍କେତ ତ ନୁହେଁ, ଶରୀରର ବହୁ ବିଭାବ ମୂଳରେ ରହିଛି ବିଦ୍ୟୁତ୍-ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ଏହା କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିୟାପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତିର ଭୂମିକା ରହିଥିବାରୁ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଉତ୍ସରିତ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତରଙ୍ଗକୁ ହିଁ ପରୀକ୍ଷା ପରିସରଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହିକେହି ଇ.ସି.ଜି. ପରୀକ୍ଷାର ନାଁ ଶୁଣିଥିବ । ଇ.ସି.ଜି.ର ପୂରା ନାମଟା ହେଉଛି ''ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋକାର୍ଡିଓଗ୍ରାମ୍'' । ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରୁଛି କି ନା ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ଡାକ୍ତରମାନେ ଇ.ସି.ଜି. ପରୀକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି ଓ ଇ.ସି.ଜିରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତରଙ୍ଗର ଚିତ୍ରକୁ ତର୍ଜମା କରି ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହୋଇଛି କି ନା ବା ହୋଇଥିଲେ ତାହା କେଉଁ ଧରଣର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଠିକ୍ ସେହିପରି ମାଂସପେଶୀର କାର୍ଯ୍ୟ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଇ.ଏମ୍.ଜି. ବା ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋ-ମାୟୋଗ୍ରାମ୍ ମସ୍ତିଷ୍କକୋଷର କାର୍ଯ୍ୟ ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ଇ.ଇ.ଜି ବା ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋ ଏନ୍‌କେଫାଲୋଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ଚକ୍ଷୁର ମୁକୁରିକାର କାର୍ଯ୍ୟ ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋରେଟିନୋଗ୍ରାମ୍ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହିସବୁ ପରୀକ୍ଷାର ମୌଳିକ ସୂତ୍ର ହେଉଛି, ବର୍ଣ୍ଣିତ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତରଙ୍ଗର ଆବିର୍ଭାବ । କେଉଁ ଅଙ୍ଗ କିପରି ଧରଣର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଙ୍କେତ ପ୍ରେରଣ କରିବ, ତା'ର ନକ୍‌ସା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ସୁସ୍ଥ ଲୋକଠାରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଙ୍କେତ ରୋଗୀଠାରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଙ୍କେତ ଅନୁରୂପ ନୁହେଁ । ପୁଣି ସବୁ ରୋଗରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତରଙ୍ଗର ରେକର୍ଡ଼ ସମାନ ନୁହେଁ ମଧ୍ୟ ।

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରେରିତ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତରଙ୍ଗକୁ ଅନୁଶୀଳନ କରି ଡାକ୍ତରମାନେ ଅଙ୍ଗରେ ଦେଖା ଦେଇଥିବା ରୋଗର ପ୍ରକାର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ରୋଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଗଲେ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ବିଧି ସହଜ ହୋଇଯାଏ ।

ତେଣୁ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ଜାତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ସୁଗମ ହୋଇଯାଏ ।

ଯାଦୁ ହୁଏ କାହିଁକି ?

ଜଣଜଣଙ୍କ ବେକ, ଛାତି ଏବଂ ପିଠିରେ ଧଳାଧଳା ହୋଇ ଛଉ ବାହାରିପଡ଼େ । ଔଷଧ ଲଗେଇଲାପରେ ଭଲ ହୋଇଯାଇ ପୁଣି ବାହାରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ଗାଉଁଲୀ ଲୋକେ ବୟସଛଉ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ଏହି ବୟସ ଛଉ ଏକ ଧରଣର କବକ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । କବକକୁ ଇଂରାଜୀରେ 'ଫଙ୍ଗସ୍' ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ବୟସ ଛଉ ଯେପରି ଏକ କବକ ଜନିତ ରୋଗ, ଯାଦୁ ମଧ ସେପରି ଏକ କବକ ଜନିତ ରୋଗ । ଯାଦୁକୁ ଇଂରାଜୀରେ 'ରିଙ୍ଗ ୱାର୍ମ୍' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯାଦୁ କରାଉଥିବା କବକ ଚର୍ମରେ ଗୋଲ ଗୋଲ ଦାଗ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବାରୁ ଯାଦୁର ଏପରି ନାମକରଣ କରାଯାଇଛି ।

ଯାଦୁ ଏକ ଅତି ସାଧାରଣ ଚର୍ମରୋଗ । ଯାଦୁ ପାଇଁ ଦାୟୀ କବକ ଚର୍ମ ଉପରେ ଲାଖିରହି ନିଜର ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଚର୍ମରେ ଥିବା କେରାଟିନ୍ ନାମକ ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରେ ସେ । ଏହି କେରାଟିନ୍-ପୁଷ୍ଟିସାର ମଧ କେଶ ଏବଂ ନଖରେ ରହିଛି । ତେଣୁ ନଖ ଏବଂ କେଶଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ ମଧ କବକ ସଂକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ସେଇଥିପାଇଁ ମୁଣ୍ଡ, ଦାଢ଼ି ଏବଂ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ନଖ କବକ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ହାତ ପାପୁଲି, ପାଦ ତଳିପା, କୋରଗାତ ଏବଂ ଶରୀରର ଯେ କୌଣସି ଅଞ୍ଚଳରେ ଚର୍ମ କବକ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର କବକ ଯେ ଯାଦୁ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିପାଇଁ ଦାୟୀ, ତାହା ନୁହେଁ । ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର କବକ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

କବକ ନଖକୁ ଆକ୍ରମଣ କଲେ ନଖ ମରିଯାଏ । ଚର୍ମକୁ ଆକ୍ରମଣ କଲେ ଚର୍ମରେ ମନ୍ଦାମନ୍ଦା ଦାଗ ଦେଖାଦିଏ । ଚର୍ମର ସ୍ୱାଭାବିକ ରଙ୍ଗଠାରୁ ଏହା ଈଷତ୍ ଫିକା ହୋଇଥିବାରୁ ସହଜରେ ବାରି ହୋଇପଡ଼େ । ଏହା କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ ଓ କ୍ରମେ ମାଡ଼ିମାଡ଼ି ଯାଏ । ଦାଗ ଗୁଡ଼ିକର ଧାର୍‌ରେ ହିଁ କବକଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ଥାଏ । ଯାଦୁ ଶୁଖିଲା ହୋଇପାରେ କିମ୍ୱା ଓଦାଳିଆ ହୋଇପାରେ ମଧ ।

ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଦାଢ଼ିରେ ଯାଦୁ ହେଲେ ତାହା ଖୁବ୍ କୁଣ୍ଡେଇ ହୋଇ ସେଥିରୁ ଧଳା ଧଳା କାତି ଛାଡ଼େ । ଯାଦୁ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନର କେଶ ଝଡ଼ି ପଡ଼ିବାରୁ ସେହି ସ୍ଥାନଟି ଚନ୍ଦା ହୋଇଯାଏ ।

ଯାଦୁରୋଗକୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟକରିବା କଷ୍ଟକର ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ବିରକ୍ତିକର ରୋଗ । କାରଣ ଏହା ଏକ ଡିଆଁରୋଗ । ରୋଗୀସହ ଏକତ୍ର ଚଳପ୍ରଚଳ ହୋଇ ତା'ର ପୋଷାକପତ୍ର

ଏବଂ ତାର ଲୁଗିତଉଲିଆ ଆଦି ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏହା ସୁସ୍ଥଲୋକକୁ ସଂକ୍ରମଣ କରିଥାଏ । ଗାଧୁଆପାଧୁଆ କରି ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିଲେ ଓ ସଫା ପୋଷାକପତ୍ର ପିନ୍ଧିଲେ ଏହି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ । ଯାଦୁକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାନିମନ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମଲମ ଔଷଧ ଦୋକାନରେ ମିଳୁଛି । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଟିକା ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ପଡ଼େ । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶରେ ହିଁ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ନିରାପଦ ।

☞ *ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟର କାମ କ'ଣ ?*

ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟର ଇଂରାଜୀ ନାମ 'ପାନ୍‌କ୍ରିଆଜ୍‌' (Pancreas) । ଏହା ଥାଏ ପେଟ ଭିତରେ । ପାକସ୍ଥଳୀର ପଛପଟକୁ ପ୍ରସ୍ଥଭାବରେ ଏହାର ଅବସ୍ଥିତି । ଏହାର ଲମ୍ବ ୧୫ ରୁ ୨୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର, ଓସାର ପ୍ରାୟ ୩.୮ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଏବଂ ମୋଟେଇ ପାଖାପାଖି ଅଢ଼େଇ ସେଣ୍ଟିମିଟର ।

ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟର ପ୍ରଧାନ କାମ ଦୁଇଟି । ଏଥିରେ ଥିବା କେତେକ ଧରଣର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୋଷ ପାଚକରସ କ୍ଷରଣ କରନ୍ତି । ଏହି ରସ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟନଳୀ ଦେଇ ପାକସ୍ଥଳୀର ତଳଅଂଶ ସହ ସଂଲଗ୍ନ ଗ୍ରହଣୀ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ଯାଇ ଗ୍ରହଣୀରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ଏହି ପାଚକ ରସ ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ ।

ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟରୁ କ୍ଷରିତ ପାଚକରସରେ ଥାଏ ବିଭିନ୍ନ କିସମର ବିପାଚକ ବା ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ । ଆମାଇଲେଜ୍ ନାମକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଭାତ, ରୁଟିରେ ଥିବା ଷ୍ଟାର୍ଚ ଭଳି ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଭାଙ୍ଗି ମାଲ୍‌ଟୋଜ୍‌ରେ ପରିଣତ କରିଦିଏ । ଏହି ମାଲ୍‌ଟୋଜ୍ ପରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୋଇ ରକ୍ତଭିତରକୁ ଯାଏ ଓ ସେଠାରେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟର ପାଚକ ରସରେ ଥାଏ ଲାଇପେଜ୍ ନାମକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ । ଜଟିଳ ସ୍ନେହସାରକୁ ଭାଙ୍ଗି ସରଳ ସ୍ନେହସାରରେ ପରିଣତ କରିବା ହେଉଛି ଲାଇପେଜ୍‌ର କାମ । ତେଲ, ଘିଅ, ଲହୁଣୀ, ଚିନାବାଦମ, ନଡ଼ିଆ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଥିବା ସ୍ନେହସାର ସିଧାସଳଖ ରକ୍ତ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଲାଇପେଜ୍ ଦ୍ୱାରା ହଜମ ହେଲାପରେ ହିଁ ସରଳ ସ୍ନେହସାର ରକ୍ତକୁ ଯାଇ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାମ କରିବାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ଉକ୍ତ ପାଚକରସରେ ଥାଏ ଟ୍ରିପ୍‌ସିନ୍ ଏବଂ କାଇମୋଟ୍ରିପ୍‌ସିନ୍ ନାମକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ । ରୁଟି, ଭାତ, ଡାଲି, ଚିନାବାଦାମ, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ଛେନା ଆଦିରେ ଥିବା ଜଟିଳ ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ଜୀର୍ଣ୍ଣକରି ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ରେ ପରିଣତ କରିଥାଏ ଉକ୍ତ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଦୁଇଟି । ଆମିନୋଏସିଡ୍ ରକ୍ତକୁ ଯାଇ ପୁଷ୍ଟିସାର ତିଆରି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାମରେ ଲାଗେ ।

ତେଣୁ ସଂକ୍ଷେପରେ କହିଲେ, ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ହଜମ କରିବାରେ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟର ପାଚକ ରସ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

ଏ'ତ ଗଲା ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟର ହଜମ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ । ପାଚକରସ ଝରେଇବା ବ୍ୟତୀତ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ଦୁଇଟି ହର୍‌ମୋନ୍ । ଏହି ହର୍‌ମୋନ୍ ଦୁଇଟି ପୁଷ୍ଟିସାର ଶ୍ରେଣୀର । ଗୋଟିକର ନାଁ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ହରମୋନ୍‌ଟିର ନାଁ 'ଗ୍ଲୁକାଗନ୍' । ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟରେ ଥିବା 'ବିଟାକୋଷ' ବା 'ବି-କୋଷ' ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ତିଆରି କରୁଥିଲାବେଳେ 'ଆଲ୍‌ଫାକୋଷ' ବା 'ଏ-କୋଷ' ତିଆରି କରେ ଗ୍ଲୁକାଗନ୍ । ଆଇଲେଟ୍ ଅଫ୍ ଲାଙ୍ଗରହାନ୍‌ସ୍ ନାମକ କୋଷପୁଞ୍ଜରେ ହିଁ ଉକ୍ତ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର କୋଷ ରହିଥାନ୍ତି ।

ଦୁଇଟିଯାକ ହରମୋନ୍ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟରୁ କ୍ଷରିତ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର କାମ ପରସ୍ପର ବିରୋଧୀ । କିନ୍ତୁ ଉଭୟ ହର୍‌ମୋନ୍ ରକ୍ତରେ ଥିବା ଗ୍ଲୁକୋଜର ପରିମାଣକୁ ଅନୁମୋଦିତ ସ୍ତରଭିତରେ ରଖିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିଥାନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲାପରେ କିମ୍ବା ମିଠା ଜିନିଷ ଖାଇଲାପରେ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଗଲେ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟର ବି-କୋଷ ତାହା ଜାଣି ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ତିଆରି କରି ରକ୍ତକୁ ପଠେଇଦିଏ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ କ୍ଷରିତ ହେବା ଫଳରେ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ କମିଯାଏ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ରକ୍ତରେ ଥିବା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ଜାରଣ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଓ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌କୁ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ଆକାରରେ ଯକୃତ୍ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀରେ ସଞ୍ଚୟ କରିପକାଏ । ତେଣୁ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ କମିଯାଏ । ତେଣୁ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ହେଉଛି ରକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ହ୍ରାସକାରୀ ହର୍‌ମୋନ୍ ।

ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ର ଅଭାବ ହେଲେ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାକୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ବା ମଧୁମେହ ବୋଲି କହନ୍ତି । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ କିମ୍ବା ବଟିକା ଔଷଧ ଦେଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ବଟିକା ଆକାରରେ ମିଳେ ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଆକାରରେ ହିଁ ଦିଆଯାଏ ।

ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ରକ୍ତଗ୍ଲୁକୋଜ୍ କମେଇ ଦେଉଥିଲାବେଳେ ଗ୍ଲୁକାଗନ୍ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼େଇଦିଏ । ଯକୃତ୍‌ରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ନାମକ ଜଟିଳ ଶ୍ୱେତସାରକୁ ଭାଙ୍ଗି ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ରେ ପରିଣତ କରିବା ହେଲା ଗ୍ଲୁକାଗନ୍‌ର କାମ ।

ଯେଉଁ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ନେଇଯାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ହଠାତ୍ କମିଯାଇ ସାଂଘାତିକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଏହି ମାରାତ୍ମକ ଅବସ୍ଥାରୁ ରୋଗୀକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ତା'କୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଗ୍ଲୁକାଗନ୍ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଗ୍ଲୁକାଗନ୍‌ର ପ୍ରଭାବରେ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯିବାରୁ ରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଯାଏ ।

☞ ଆମ୍ଭେମାନେ କଥା କହିପାରୁ କିପରି ?

ଭାଷା ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ମଣିଷ ନିଜର ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ ଓ କଥୋପକଥନର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ପରସ୍ପର ସହ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖିଲେ ଭାଷା ହେଉଛି ଦୁଇପ୍ରକାର, ଯଥା—କଥିତ ଭାଷା ଏବଂ ଲିଖିତ ଭାଷା ।

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ମଣିଷ ହିଁ ଏକମାତ୍ର କଥାକୁହା ପ୍ରାଣୀ । ତେବେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଭାବନା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣେଇଦେବାର ଉଦାହରଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଜଙ୍ଗଲରେ ବାଘଟିଏ ଦେଖିଲେ କେତେକ ପଶୁ ଏବଂ ପକ୍ଷୀ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟିକରି ଏ' ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଙ୍କେତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣ କରିଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସାବଧାନ ରହିବା ନିମନ୍ତେ ସତର୍କ କରିଦିଅନ୍ତି ।

କଥା କହିବାରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇଟି ଅଞ୍ଚଳ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଅଞ୍ଚଳକୁ କୁହାଯାଏ 'ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳ' ଏବଂ ଅନ୍ୟଟିକୁ କୁହାଯାଏ 'ୱେର୍‌ନିକ୍ ଅଞ୍ଚଳ' । ବ୍ରୋକା ଏବଂ ୱେରନିକ୍ ଏହି ଦୁଇ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ନାମାନୁସାରେ ଉକ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ ଦୁଇଟିର ନାମକରଣ କରାଯାଇଛି ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ସାମନା ଭାଗରେ (ଫ୍ରଣ୍ଟାଲ୍ ଲୋବ୍)ରେ ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳ ଏବଂ ଶୁଣିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହାୟତା କରୁଥିବା ଭାଗରେ (ଟେମ୍ପୋରାଲ୍ ଲୋବ୍) ୱେର୍‌ନିକ୍ ଅଞ୍ଚଳ ଅବସ୍ଥିତ । ଏଠାରେ ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ ଡାଉଁଆ ଲୋକଙ୍କର ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳ ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମପଟେ ଏବଂ ବାଉଁଆ ଲୋକଙ୍କର ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳ ମସ୍ତିଷ୍କର ଡାହାଣପଟେ ରହିଥାଏ ।

ଏବେ ଚାଲନ୍ତୁ ବିଚାର କରିବା ଆମ୍ଭେମାନେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଉ କିପରି । ଯଦି ଜଣେ ହଠାତ୍ କହିପକାଏ—'ମୂଷାଟାଏ', ତେବେ ପାଖରେ ଥିବା ଅନ୍ୟଜଣେ ହୁଏତ କହିପକାଇବ 'କେଉଁଠି' ?

ଏହି ଦ୍ୱିତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିଟି 'ମୂଷାଟାଏ' ବୋଲି କାନରେ ଶୁଣିବାମାତ୍ରେ ଏହି ବାର୍ତ୍ତା ସ୍ନାୟୁମାଧ୍ୟରେ ତାର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଶ୍ରୁତିକେନ୍ଦ୍ର ଏହି ସମ୍ବାଦ ପାଇଁ ତାକୁ ପ୍ରେରଣ କରିଦିଏ 'ୱେରନିକ୍ ଅଞ୍ଚଳକୁ' । ୱେରନିକ୍ ଅଞ୍ଚଳ ଏହି ସମ୍ବାଦକୁ ତର୍ଜମାକରି 'ମୂଷାଟାଏ' ବୋଲି ଜାଣିସାରିବା ପରେ ସେହି ତଥ୍ୟକୁ ପଠେଇଦିଏ ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳକୁ । ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳ ପାଖରେ ସଂକେତ ପହଞ୍ଚିବାମାତ୍ରେ ସେଠାରୁ ସଙ୍କେତ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅନ୍ୟ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳକୁ । ଏହାର ପରିଣାମରେ କଥା କହିବାରେ ଭାଗ ନେଉଥିବା ମାଂସପେଶୀମାନ ସଂକୁଚିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିଟି 'କେଉଁଠି' ବୋଲି ଉଚ୍ଚାରଣ

କରିଥାଏ । ତେଣୁ କଥା କହିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବା ମୂଳରେ ରହିଛି ଶୁଣିବା, ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ଏବଂ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ସାହାଯ୍ୟରେ ସଙ୍ଗତି ଥିବା ଶବ୍ଦ କି ବାକ୍ୟ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବାଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ । ଏହିସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ନାୟୁକେନ୍ଦ୍ର ଓ ସ୍ନାୟୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଞ୍ଚାଳିତ ହୋଇ ମାଂସପେଶୀଦ୍ୱାରା ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ସିନା କଥିତ ଭାଷା ବଚନ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଲିଖିତ ଭାଷାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାରେ ରହିଛି ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ।

ଧରାଯାଉ ଆପଣ ବହିଟିଏ ପଢୁଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ପୃଷ୍ଠାର ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣ ଦେଖିପାରୁଛନ୍ତି । ଏହି ଦେଖିପାରିବା ସମ୍ବାଦ ମସ୍ତିଷ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳରେ ପହଞ୍ଚିବାରେ ଲାଗିଛି । ଆପଣ କେଉଁ କେଉଁ ଶବ୍ଦ ଦେଖୁଛନ୍ତି ଓ ତା'ର ଅର୍ଥ କଅଣ, ଏ' ବିଷୟ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅନୁଶୀଳନ ହୋଇଚାଲେ । ଅନୁଶୀଳନ ଦ୍ୱାରା ଅର୍ଥ ବୁଝିସାରିଲା ପରେ ଏହି ସଙ୍କେତ ପହଞ୍ଚିଯାଏ 'ଆଙ୍ଗୁଲାର ଜାଇରସ୍' ନାମକ ମସ୍ତିଷ୍କ-ଅଞ୍ଚଳରେ । ସେଠାରେ ଏହା 'ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବଚନ' ବା 'ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଭାଷାରେ' ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଭାଷା ସଙ୍କେତ ପ୍ରେରିତ ହୋଇଯାଏ ୱେରମିକ୍ ଅଞ୍ଚଳକୁ । ଲେଖାଅଛି ପୃଷ୍ଠାରେ ଯାହା ତାହା ହୁଏତ ଆପଣ ବୁଝି ପାରୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯାହାସବୁ ପଢୁଛନ୍ତି, ତାହାକୁ ଯଦି ବଡ଼ ପାଟିରେ କହିବାପାଇଁ ଆପଣ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, ତେବେ ସେ ବିଷୟ ୱେରନିକ୍ ଅଞ୍ଚଳରୁ ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳକୁ ସଞ୍ଚରିତ ହେବ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳରେ ପହଞ୍ଚି ଧ୍ୱନିମାଧ୍ୟମରେ ତାହା ଉଚ୍ଚାରିତ ହେବ । ଆପଣ ଯଦି ଉକ୍ତ ବିଷୟକୁ କାଗଜ ପୃଷ୍ଠାରେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଙ୍କେତ ପ୍ରେରିତ ହେବା ଫଳରେ ତାହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ ।

ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଅର୍ଥବୋଧକ ବାକ୍ୟ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ କଥୋପକଥନରେ ପୂର୍ବାପର ସଂହତି ରହିଥାଏ । ପୂର୍ବାପର ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ଅର୍ଥବୋଧକ କଥୋପକଥନର ପଶ୍ଚାତ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ କ୍ରିୟା ସମ୍ପୃକ୍ତ । ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ କଅଣ କହିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ତାହା ଆଗେ ଚିନ୍ତା କରିବେ । ଏହି କହିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବେ । ବେଶୀ କହିବେ କି କମ୍ କହିବେ, ତାହା ସ୍ଥିର କରିନେବେ । ତା'ପରେ ବଚନ ଦ୍ୱାରା ହେଉ କିମ୍ବା ଲିଖନ ଦ୍ୱାରା ହେଉ, ତାହା ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବେ ।

ତେବେ କଥା କହିବା ନିମନ୍ତେ ଅନ୍ୟ କାହାର କଥା ଶୁଣିବା, କୌଣସି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବା କିମ୍ବା କିଛି ଶବ୍ଦ ବାରିବା ହିଁ ପ୍ରେରଣା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏସବୁ କୌଣସି ଉଦ୍ଦୀପକ ବିନା ମଧ୍ୟ ଆମେ ମନକୁମନ ବକର ବକର ହେବାର ଉଦାହରଣ ଅଛି । କେହି ପାଖରେ ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଅର୍ଥବୋଧକ ଶବ୍ଦ ବା ବାକ୍ୟ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବାର ଅନୁଭୂତି ରହିଛି ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ।

ହେଲେ ଏହା ପୁଣି ସମ୍ଭବ ହୁଏ କିପରି ? ଏଭଳି ଧରଣର କଥା କହିବା ନିମନ୍ତେ ମସ୍ତିଷ୍କର କେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରୁ ସଙ୍କେତ ପ୍ରେରିତ ହୁଏ, ତାହା ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣା ନ ପଡ଼ିଲେ ବି ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳ ଉତ୍ତେଜିତ ନ ହେଲେ କଥା କହିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବା ଆଦୌ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳ ଏବଂ ୱେରନିକ୍ ଅଞ୍ଚଳ କଥା କହିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବାରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ଅଞ୍ଚଳ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ରୋଗୀର ପାଟି ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ସେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇପଡ଼େ । ଏହି ଅଞ୍ଚଳକୁ ରକ୍ତ ଯୋଗାଉଥିବା ରକ୍ତନଳୀରେ ଜମାଟ ଖଣ୍ଡ ଅଟକି ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ଏଭଳି ପରିଣାମ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ୱେରନିକ୍ ଅଞ୍ଚଳ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ରୋଗୀ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କଥା ଶୁଣିପାରେ, କିନ୍ତୁ ସେଥିରୁ କିଛି ବୁଝିପାରେନି । ସେ ନିଜେ କଅଣ କହୁଛି, ତା' ମଧ ଜାଣିପାରେନି । ପଢ଼ିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ ସତ, କିନ୍ତୁ କଅଣ ପଢୁଛି, ତା'ର ବିନ୍ଦୁବିସର୍ଗ ବୁଝିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହୋଇପଡ଼େ ସେ ।

ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ରୋଗୀ ସବୁକିଛି ଶୁଣିପାରେ । ଯାହା ଶୁଣେ ତାହା ଠିକ୍ ଭାବେ ବୁଝିପାରେ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ତା'ର ଯଥାଯଥ ତର୍ଜମା କରିପାରେ । ଏହାର କି ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତର ଦିଆଯାଇପାରେ ତାହା ମଧ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ନିଜର ମନୋଭାବ ବା ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ କଥାରେ ବା ଭାଷାରେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରେନି ।

☞ ***ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଏକାଧିକ ଭାଷା ଶିଖିବା ସହଜ କାହିଁକି ?***

ଟମ୍ ଲେହ୍‌ରର୍ ଥିଲେ ଜଣେ ବ୍ୟଙ୍ଗକାର । ସେ କହିଥିଲେ ଯେ ଭାଷା ଶିଖିବା ଏତେ ସହଜ ଯେ କେବଳ ଶିଶୁମାନେ ହିଁ ଏଥିରେ ସଫଳ ହୋଇଥାନ୍ତି । ହୁଏତ କଥାଟା ସତ ।

ଆପଣମାନେ ନିଜ ନିଜର ଅନୁଭୂତି କଥା ମନେ ପକାନ୍ତୁତ ଟିକିଏ । ଆପଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କାହାର ମାତୃଭାଷା ଓଡ଼ିଆ ତ କାହାର ବଙ୍ଗଳା, କାହାର ତେଲୁଗୁ ତ ଆଉ କାହାର ଉର୍ଦ୍ଦୁ । ବଙ୍ଗାଳୀ, ତେଲୁଗୁ କି ମୁସଲମାନ ଘରର ପିଲାମାନେ ହୁଏତ ଆପଣଙ୍କର ସହପାଠୀ ଥାଇପାରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଭାଷା ଆପଣଙ୍କର କାନରେ ବହୁବାର ପଡ଼ିପାରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ କ'ଣ ସେହିଭାଷାରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରିବେ ? ହୁଏତ ପାରିବେନି । ହେଲେ ନିଜ ମାତୃଭାଷା ସହିତ ଅନ୍ୟଭାଷା ଶିଖିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ମନ୍ ଯେ ହାଇଁପାଇଁ ହେଉ ନ ଥିବ ତାହା ନୁହେଁ ।

ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ବୟସ ବଢ଼ିଗଲେ ଅନ୍ୟ ଭାଷା ଶିଖିବା ବଡ଼ କଷ୍ଟ । କିନ୍ତୁ କାହିଁକି ?

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମତ ଦେଉଛନ୍ତି ଯେ ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଭାଷା ଶିଖିବା ଏବଂ ବୟସ ବଢ଼ିଗଲାପରେ ସେହି ଭାଷା ଆୟତ୍ତ କରିବାରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥାଏ । କଥାକୁହା କେନ୍ଦ୍ର ରୂପେ ପରିଚିତ ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳରେ ହିଁ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ । ଯଦି ଶିଶୁଟିଏ ନିଜ ପରିବାରରେ ସଦସ୍ୟମାନେ ଦୁଇଟି ଭାଷାରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉଥିବାର ଶୁଣେ କି ତାକୁ ଦୁଇଟିଯାକ ଭାଷାର ବଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦସହ ପରିଚିତ କରାଇଦିଆଯାଏ, ତେବେ ଦୁଇଟିଯାକ ଭାଷା ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳରେ ଆସ୍ଥାନ ଜମେଇ ବସିଯାଆନ୍ତି । ମାତୃଭାଷା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଭାଷାପ୍ରତି ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳ କୌଣସି ବାଛବିଚାର କରିନଥାଏ ।

କିନ୍ତୁ ବୟସ ବଢ଼ିଗଲାପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଷା ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ, ତା'ପ୍ରତି ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳର 'ମନୋବୃତ୍ତି' ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଷାରେ ବ୍ୟୁତ୍ପତ୍ତି ଅର୍ଜନ କଲେ ମଧ ପ୍ରଥମ ଭାଷା ବା ମାତୃଭାଷା ମାଧମରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ନିମନ୍ତେ ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶ ସଂପୃକ୍ତ ହେଉଥିଲା ବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଷା ପାଇଁ ସଂପୃକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳର ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଂଶ । ସତେ ଯେପରି ପଛରେ ଆସି ପହଞ୍ଚିଥିବା ଭାଷାଟି ମାତୃଭାଷା ଦ୍ୱାରା ଅକ୍ତିଆର ହୋଇ ରହିଥିବା ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳର କେନ୍ଦ୍ରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଅନୁମତି ପାଇପାରେନି । ତେଣୁ ବାଧହୋଇ ସେ ବ୍ରୋକାଅଞ୍ଚଳରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଂଶରେ ନିଜର ସ୍ଥାନ ବାଛିନିଏ ।

ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଫଳରେ ସେଇ ସମାନ ମସ୍ତିଷ୍କର ସମାନ ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳରେ ଦୁଇଟି-ଯାକ ଭାଷା ପାଖାପାଖି ଅବସ୍ଥାନ କରିଥାନ୍ତି ସତ, କିନ୍ତୁ ଦୁହିଁଙ୍କ ଭିତରେ 'ସଦ୍‌ଭାବ' ରହିପାରେନି । ହେଲେ ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରେ ଉଭୟ ଭାଷାର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିଲେ ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳରେ ଉଭୟ ସମାନ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଏବଂ ସମାନ ଅଧିକାର ଉପଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ରୋକା ଅଞ୍ଚଳ କୌଣସି ପକ୍ଷପାତ ବିଚାର କରିନଥାଏ ।

ମ୍ୟାଗ୍ନେଟିକ୍ ରେଜୋନାନ୍ସ୍ ଇମେଜିଙ୍ଗ ବା ଏମ୍.ଆର.ଆଇ. ନାମକ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଉପରୋକ୍ତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଚିନ୍ତା କଲାବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କର କେଉଁ ଅଂଶ ଏଥିରେ ଭାଗ ନେଉଛି ତାହା ଉକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଯାଉଛି ।

ଆପଣଙ୍କୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି କି ?

ଏବେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଡାଇବେଟିସ୍ ବା ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡୁଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳୁଛି । ଗତ ଦଶନ୍ଧିରେ ହିଁ ଏହା ଚାରିଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଯାଇଛି । ବିଶେଷକରି ସହରରେ ବାସ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ସମସ୍ୟା ରୂପେ ଉଭା ହେଲାଣି । କହିବାକୁ ଗଲେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ପରିବାରରେ କେହି ନା କେହି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ରୋଗର ଶିକାର । ଆଗେ ଏହା ଥିଲା ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ରୋଗ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଉଭା ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଉଭା ହୋଇପଡୁଛି ଡାଇବେଟିସ୍ ।

ବଡ଼ ନିଉଛଣା ରୋଗ ହିସାବରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଛି ଏହି ରୋଗ । ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ବିଧି ଆମକୁ ଜଣା । କିନ୍ତୁ ରୋଗକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାର କୌଶଳ ବିଷୟରେ ଆମେ ଅଜ୍ଞ । ରୋଗଟିକୁ କେବଳ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହିଁ କରାଯାଇପାରେ । ପୁଣି ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟିକରିବାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ବଡ଼ ପାରଙ୍ଗମ । ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇ ନ ରହିଲେ ଡାଇବେଟିସ୍ ମସ୍ତିଷ, ଚକ୍ଷୁ, ଚର୍ମ, ବୃକ୍କ, ରକ୍ତନଳୀ, ସ୍ନାୟୁ ଇତ୍ୟାଦି ଅଙ୍ଗରେ ଅପକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟିକରି ରୋଗୀକୁ ପଙ୍ଗୁ କରିଦେଇପାରେ । ତେଣୁ ଏହାର ନାଡ଼ିନକ୍ଷତ୍ର ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

କେଉଁମାନେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ, ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଛି କି ନା ଜାଣିବ କିପରି, ଏହି ରୋଗକୁ ନିବାରଣ କରିବାର ଉପାୟ କଅଣ, କେଉଁ କେଉଁ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଡାଇବେଟିସ୍ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଜଟିଳତାକୁ ବିଳମ୍ବିତ କରାଯାଇପାରିବ—ଏହିପରି ଅନେକ ବିଷୟରେ ଜନସାଧାରଣ ଜାଣିରଖିବା ଦରକାର ।

କେଉଁମାନେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଭୋଗିବାର ବେଶୀ ସମ୍ଭାବନା ?

ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିମୂଳରେ ବଂଶଗତ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ବାପା, ମା', ଅଜା, ଆଈ, ମାମୁ, ମାମୁଅଜା ଇତ୍ୟାଦି କେହି ଏହି ରୋଗ ଭୋଗୁଥିଲେ ଆପଣ ଏହି ରୋଗ ଭୋଗିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା । ବାପ ମା' ଉଭୟ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ଆପଣ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗରେ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ।

ବୟସ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତାକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଓଜନ ଅଧିକ ହୋଇଥିଲେ ଆପଣ ଡାଇବେଟିସ୍ ଆକ୍ରମଣର ଶିକାର ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ମେଦ ବହୁଳତା ଏହି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଚିନି, ଗୁଡ଼ ଏବଂ ମିଠା ଜିନିଷ ଖାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅଧିକ ପରିମାଣର ତେଲ ଘିଅ କିମ୍ବା ତେଲଘିଅରେ ଛଣା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ଅଧିକ ହେବାପାଇଁ ଏହା ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶ ଯୋଗାଇଥାଏ । ଓଜନ ବଢ଼ିଗଲେ ବଢ଼ିଯାଏ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ।

ବୟସ ଚାଳିଶ ଟପିଗଲେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ ମଦ୍ୟପାନ କରିବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ, ସେମାନେ ଏହି ରୋଗ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସଂବେଦନଶୀଳ । ତାହାଛଡ଼ା ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା, ଷ୍ଟିରଏଡ୍ ଔଷଧ ତଥା ଅନ୍ୟ କେତେକ ଔଷଧ ନିୟମିତ ସେବନ କରୁଥିଲେ ଡାଇବେଟିସ୍ ହେବାର ଡର ରହିଛି ।

କାମଧନ୍ଦା ଆଦି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ନ କରି ଆଳସ୍ୟ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିଲେ ଓ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁ ନ ଥିଲେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ । ଯେଉଁମାନେ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ, ସେମାନେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ବେଶୀ ସମ୍ଭାବନା ।

ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ମଧ ଏହି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ବେଶ୍ ଅନୁକୂଳ । ଯେଉଁ ନାରୀ ଚାରି କେଜିରୁ ଅଧିକ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ସନ୍ତାନକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାନ୍ତି, ସେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ଭୋଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରିବ କିପରି ?

ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର କେତେକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି । ବିଶେଷକରି ଘନ ଘନ ପରିସ୍ରା ଲାଗିଲେ, ପରିସ୍ରାର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ, ବେଶୀ ବେଶୀ ଶୋଷକଲେ ଏବଂ ବେଶୀ ବେଶୀ ଭୋକକଲେ ଏହି ରୋଗ ହୋଇପାରିଥାଏ ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରିହେବ । ବେଶୀ ଖାଇ ମଧ ଶରୀରର ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ ଏବଂ କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ କ୍ଳାନ୍ତି ଲାଗିପାରେ । ଜଣଜଣଙ୍କଠାରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ମଧ ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ ।

ଏହିସବୁ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ବ୍ୟତୀତ ଏପରି କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଅଛି, ଯାହା ଖୁବ୍ ମନ୍ଥର ଗତିରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ତେଣୁ ଉକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରତି ଆମେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉନା । ଏହି ସମୟରେ କିନ୍ତୁ ରୋଗର କୁପ୍ରଭାବ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଥାଏ । ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ବହୁଦିନ ପରେ ହିଁ ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜଣା ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଦେହ ହାତ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା, ଜନନାଙ୍ଗ ଏବଂ ମଳଦ୍ୱାର ଗଲୁ କରିବା, ଚମରେ ଫୋଟକା ବାହାରିବା, ପଠା ଘା'ହେବା, ବହୁଦିନ ଧରି ଘାଆ ନ ଶୁଖିବା, ଗୋଡ଼ ଓ ପାଦ ତଳିପା ଝିମିଝିମି ହେବା ଏବଂ ଛୁଞ୍ଚି ଫୋଡ଼ିବା ହେଲାଭଳି ଅନୁଭୂତ ହେବା, ଗୋଡ଼ ହାତ ବଧିରା ଲାଗିବା ଓ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହେବା, ଯୌନମିଳନ ପାଇଁ ଅସମର୍ଥ ହେବା ଆଦି ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ଅନ୍ୟ କେତେକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ।

ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଏ କିପରି ?

ଡାଇବେଟିସ୍‌ର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ନ ପାଇ ମଧ ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିପାରେ । ବିଶେଷକରି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗରେ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କଲାବେଳେ

ପରିସ୍ରାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ରହିଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ପରିସ୍ରାପରୀକ୍ଷା କରୁକରୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଥିବାର ସୂଚନା ମିଳିଯାଏ । କୌଣସି ଅପରେସନ୍ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀର ରକ୍ତ ଓ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରିବା ନିମନ୍ତେ ଡାକ୍ତରମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପରୀକ୍ଷା କଲାବେଳେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଥିବାର ଧରାପଡ଼ିଯାଇପାରେ । ତାହାଛଡ଼ା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଝିରେ ମଝିରେ ନିଜର ରକ୍ତ ଓ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି । ଏପରି କରିବା ଫଳରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଅଛି କି ନା ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିପାଇଁ ଦାୟୀ ହେଉଛି ଆମ ପେଟଭିତରେ ଥିବା ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ ନାମକ ଗ୍ରନ୍ଥି । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ କ୍ଷରିତ ହୁଏ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ନାମକ ହରମୋନ୍ । ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣକୁ ଅନୁମୋଦିତ ସ୍ତର ଭିତରେ ସ୍ଥିର ରଖିବା ହେଉଛି ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ର କାମ । ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟରେ ଦରକାରୀ ପରିମାଣର ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ତିଆରି ହୋଇ ନ ପାରିଲେ କିମ୍ବା ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟରୁ ଦରକାରୀ ପରିମାଣର ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ କ୍ଷରଣ ହୋଇ ନ ପାରିଲେ ରକ୍ତରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ର ପରିମାଣ କମିଯାଏ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ରକ୍ତରେ ଥିବା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଆଶାନୁରୂପ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରେନି । ଫଳରେ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ବେଶୀ ବଢ଼ିଗଲେ ପରିସ୍ରାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ବାହାରିଯାଏ ।

ଏହି କାରଣରୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଛି କି ନା ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ପରିସ୍ରାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ବାହାରୁଛି କି ନା ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ସବୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପରିସ୍ରାରେ ଯେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ବାହାରେ, ତାହା ନୁହେଁ । ଡାଇବେଟିସ୍ ଥାଇ ମଧ ପରିସ୍ରାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ ନ ବାହାରିପାରେ, ସେଇଥିପାଇଁ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପାଇଁ କେବଳ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା ଉପରେ ଆସ୍ଥା ପ୍ରକଟ କରିବା ଭୁଲ୍ । କେବଳ ରକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ପରୀକ୍ଷାରୁ ହିଁ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ଯଥାର୍ଥ । ଥରକର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ହେବା ନ ହେବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ମଧ ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ଏଥିପାଇଁ ଏକାଧିକ ବାର ରକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର ପଡ଼ିପାରେ । ପରିସ୍ରାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ବାହାରୁଥିଲେ ବି ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଛି କି ନା, ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ରକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ପରୀକ୍ଷା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଡାଇବେଟିସ୍ ନ ଥାଇ ମଧ ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗରେ ପରିସ୍ରାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଆସିପାରେ ।

ରକ୍ତ-ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ପରୀକ୍ଷା

ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ରକ୍ତର ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ପରିମାଣ ମାପିବା ପାଇଁ ରୋଗୀର ଉପବାସ ସମୟର ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ରୋଗୀକୁ ଉପାସ ରହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ରାତି ନଅଟା ଦଶଟା ବେଳେ ନିଜର ସ୍ୱାଭାବିକ ଭୋଜନ ସାରି ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଶୋଇବାକୁ ଯାଆନ୍ତି । ପରଦିନ ବିଛଣାରୁ ଉଠି ନିତ୍ୟକର୍ମ

କରନ୍ତି । କୌଣସି ଜଳଖିଆ କି ଚା' ନ ଖାଇ ସେତିକିବେଳେ ତାଙ୍କଠାରୁ ଯେଉଁ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ, ତାହାହିଁ ଉପବାସ ଅବସ୍ଥାର ରକ୍ତ । ଏହି ରକ୍ତରେ ଯେଉଁ ପରିମାଣର ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଥାଏ, ତାହା ଉପବାସ ଅବସ୍ଥାରେ ରକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ । ଏହାକୁ ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ 'ଫାଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍ ବ୍ଲଡ୍ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍' (Fasting Blood Glucose) ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ 'ଫାଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍ ବ୍ଲଡ୍ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍'ର ପରିମାଣରୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରି ହୁଏନି । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରିବାର ଦୁଇଘଣ୍ଟାପରେ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ କୁହାଯାଏ 'ପୋଷ୍ଟପ୍ରାଣ୍ଡିଆଲ୍ ବ୍ଲଡ୍ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍' (Post-Prandial Blood Glucose), ତାହାଛଡ଼ା ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଉ ନ ଥିଲେ ଏବଂ ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ସନ୍ଦେହ ସୃଷ୍ଟିହେଲେ ଡାକ୍ତରମାନେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଧରଣର ରକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ପରୀକ୍ଷାପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ଜି.ଟି.ଟି. ବା 'ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଟଲେରାନ୍ସ୍ ଟେଷ୍ଟ' (Glucose Tolerance Test ବା GTT) ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଜି.ଟି.ଟି. ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ 'ଫାଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍ ବ୍ଲଡ୍ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍' ପାଇଁ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ । ତା'ପରେ ୭୫ ଗ୍ରାମ୍ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌କୁ ଜଳରେ ଗୋଳି (ପାଆକିଆ ଗିଲାସରେ ଗିଲାସେ ଜଳ) ରୋଗୀକୁ ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ପାଣି ପିଇବାର ଏକଘଣ୍ଟା ପରେ ଏବଂ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ ରୋଗୀର ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ରକ୍ତର ତିନିଟି ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ କରି ପ୍ରତି ନମୁନାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ ଓ ଏହି ପରିମାଣ ଭିତ୍ତିରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ କି ନା ସ୍ଥିର କରାଯାଏ । ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ରୋଗ ପୂରା ପ୍ରକାଶ ନ ପାଇ ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ପାଖାପାଖି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥିବାର ମଧ୍ୟ ଜଣା ପଡ଼ିପାରେ ।

ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ କିପରି ?

ଡାଇବେଟିସ୍‌କୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ଏହାକୁ କେବଳ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହିଁ କରିହୁଏ । ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଏବଂ ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣକୁ ଅନୁମୋଦିତ ସ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା ହିଁ ଏହି ରୋଗର ପ୍ରଧାନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ଚିକିତ୍ସାକୁ ତିନିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ତାହାହେଲା ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା, ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ । ଆଳୁ, ସାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଦେଶୀଆଳୁ, ଚିନି, ଗୁଡ଼, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ଲିଚୁ, ସପେଟା, ପଣସ, ସପୁରି, ଅଙ୍ଗୁର ଆଦି ଖାଦ୍ୟରେ ବେଶୀ ଶର୍କରା ଥିବାରୁ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପୃଥୁଳକାୟ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଭାତ ଖାଇବା ମନା । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭାତ, ରୁଟିରେ କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ ।

ରୋଗର ପ୍ରକାର ଏବଂ ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାହିଁ ରୋଗୀକୁ ବଟିକା ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବ କି ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବ, ତାହା ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥାଏ । ଥରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲେ ଜୀବନସାରା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ନେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ବୋଲି ଧାରଣା କରିନେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ରୁ ବଟିକା କି ବଟିକାରୁ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ କରିବା ଆଦୌ ନିରାପଦ ନୁହେଁ ।

ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଏବଂ ସ୍ନେହସାରର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସୁଗମ ହୋଇଯାଏ । ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କମ୍ ମାତ୍ରାର ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ କିମ୍ବା ବଟିକା ଦରକାର ପଡ଼େ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ଏପରି ଏକ ରୋଗ, ଯାହା ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହୋଇପାରିଲେ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟିକୁ ବହୁଳାଂଶରେ ବିଳମ୍ବିତ କରାଯାଇପାରେ । ଡାଇବେଟିସ୍‌କୁ ଗୋଡ଼େ ଗୋଡ଼େ ଜଗିଥିଲେ ତାହା କାବୁ ହୋଇ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ପାଏନି ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗକୁ କ'ଣ ନିବାରଣ କରିହେବ ?

ହଁ, ଡାଇବେଟିସ୍‌କୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିବାରଣ କରି ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକାଂଶରେ ନିବାରଣ କରାଯାଇପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତୋଟି ପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

୧. ଅଧିକ ମିଠା ଏବଂ ଅଧିକ ତେଲ, ଘିଅ ଖାଇବା ମନା । ଚୋକଡ଼ ମିଶିଥିବା ଅଟା, ଚୋପା ଥିବା ଡାଲି, ଶାଗ, ପନିପରିବା ଏବଂ ଫଳ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ରଖିଲେ ଖାଦ୍ୟରେ ତନ୍ତୁର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କେବଳ ଯେ ଡାଇବେଟିସ୍ ନିବାରଣରେ ସହାୟକ, ତାହା ନୁହେଁ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ରକ୍ତନଳୀ ରୋଗ, କର୍କଟ ରୋଗ, ଅର୍ଶ, ପିତ୍ତନଳୀ ଏବଂ ପିତ୍ତକୋଷରେ ପଥର ଆଦି ରୋଗର ନିବାରଣରେ ଏହା ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ ।

୨. ନିଜକୁ ସୁହାଇଲା ଭଳି ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦରକାର ।

୩. ମଝିରେ ମଝିରେ ଶରୀରର ଓଜନ ନେଇ ଓଜନକୁ ଅନୁମୋଦିତ ସ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା ଉଚିତ ।

ବଡ଼ ଆଶ୍ୱାସନାର କଥା ଯେ ଆମ ଦେଶରେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗର ହାର ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । କିନ୍ତୁ ପରିତାପର ବିଷୟ ଯେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଥିବା ଦୀର୍ଘକାଳିକ ରୋଗର ହାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଚାଲୁଛି । ପାରମ୍ପରିକ

ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଆଧୁନିକ ଜୀବନ ଚର୍ଯ୍ୟା, ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ଏଥିପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ । ପ୍ରଗତି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଡାଇବେଟିସ୍, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ଏବଂ କର୍କଟ ରୋଗର ନାମ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ । ଏହି ରୋଗମାନ ଦୀର୍ଘକାଳିକ ଏବଂ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଦିନ ଲାଗେ । ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟୟବହୁଳ । ଅଧିକ ଅର୍ଥବ୍ୟୟକରି ତଥା ଅଧିକ ଦିନଧରି ଚିକିତ୍ସାରେ ରହି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁଫଳ ପାଇବାର ଆଶା ମଧ୍ୟ କ୍ଷୀଣ । ତେଣୁ ରୋଗର ନିବାରଣପାଇଁ ବେଳହୁଁ ସତର୍କ ରହିବା ହିଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା । ଆହାର ସଂଯମ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମ୍ମତ ଜୀବନଧାରା ଯେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ, ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

☞ ***ଆମେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖିଲାବେଳେ ଏହାର ପ୍ରତିବିମ୍ବ (Image) ଦୁଇ ଆଖିର ପରଦା (ମୁକୁରିକା)ରେ ପଡ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଦୁଇଟି ବସ୍ତୁ ଦେଖିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆମେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ଦେଖିପାରୁ କାହିଁକି ?***

ଆମେ ଆଖିରେ ଦେଖୁ, କାରଣ ଆଖି ଦେଖିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଆଖି କଅଣ ଦେଖୁଛି ତାହା ପ୍ରକାଶ କରିପାରେନି । ମସ୍ତିଷ୍କର ଦେଖିପାରିବାର କ୍ଷମତା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଆଖି ଯାହା ଦେଖେ ମସ୍ତିଷ୍କ ତାହା ଆମକୁ ଜଣେଇଦିଏ । କ୍ୟାମେରା ଭିତରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଫିଲ୍‌ମରେ ଫଟୋ ଉଠିଗଲା ଭଳି ଆଖିଭିତରର ରେଟିନା ବା ମୁକୁରିକା ଉପରେ ବସ୍ତୁର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଫିଲ୍‌ମରେ ଯେପରି ସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ପ୍ରତିବିମ୍ବଟି ରହିଯାଏ, ମୁକୁରିକାରେ ସେପରି ହୁଏ ନାହିଁ । ମୁକୁରିକାରେ ସୃଷ୍ଟିହେଉଥିବା ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଏକ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ବସ୍ତୁର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ମୁକୁରିକାରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରାଏ ଓ ଏହା ଫଳରେ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ସ୍ନାୟୁ ସଂକେତ । ବସ୍ତୁର ଆକାରକୁ ଚାହିଁ ସୃଷ୍ଟ ସ୍ନାୟୁ ସଂକେତ ଚକ୍ଷୁସ୍ନାୟୁ ଦ୍ୱାରା ବାହିତ ହୋଇ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ରରେ ମସ୍ତିଷ୍କକୋଷମାନଙ୍କରେ ଏହି ସଂକେତ ବିଶ୍ଳେଷିତ ହୁଏ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ବସ୍ତୁର ଆକୃତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆମ ମନରେ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟିକରେ ।

ମୁକୁରିକାରେ ଯେଉଁ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ତାହା ଦ୍ୱିପରିସରୀୟ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏହା ଚେପଟା । ଏହାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଓ ପ୍ରସ୍ଥ ଥାଏ ସିନା, ବେଧ ବା ଗଭୀରତା ନ ଥାଏ । ପ୍ରତିବିମ୍ବଟି ବସ୍ତୁର ଆକୃତି ତୁଳନାରେ କ୍ଷୁଦ୍ର ଏବଂ ଏହା ଓଲଟା ଭାବରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ବସ୍ତୁର ରଙ୍ଗ ଯାହାଥାଏ, ପ୍ରତିବିମ୍ବରେ ସେହି ରଙ୍ଗ ଅକ୍ଷତ ରହେ । ତେବେ ଡାହାଣ ଆଖିରେ ପ୍ରତିବିମ୍ବର ଆକାର ଯାହା, ବାମ ଆଖିରେ ପଡ଼ିଥିବା ପ୍ରତିବିମ୍ବର ଆକାର ଠିକ୍ ସେଇଆ ନୁହେଁ, କାରଣ

ଡାହାଣ ବସ୍ତୁ ସହ ଆଖିଟି ଯେଉଁ କୋଣ ସୃଷ୍ଟି କରି ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖିଥାଏ, ବାମ ଆଖି ସେହିକୋଣ ସୃଷ୍ଟିକରି ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖିନଥାଏ । ହେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର ପଛପଟେ ରହିଥିବା ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ର ଉଭୟ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟ ସ୍ନାୟୁ ସଂକେତକୁ ଏଭଳି ସମନ୍ୱିତ କରିଦିଏ ଯେ ଆମେ ବସ୍ତୁର ଆକାର, ବେଧ ଏବଂ ଚକ୍ଷୁଠାରୁ ବସ୍ତୁର ଦୂରତାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଅଟକଳ କରିପାରୁ ।

ଦୁଇ ଆଖିରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁଟିର ଦୁଇଟି ପ୍ରତିବିମ୍ବ ପଡ଼େ । ତେଣୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୃଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ର ମଧ୍ୟ ଦୁଇଟି ପ୍ରତିବିମ୍ବର ସଙ୍କେତ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଅନ୍ୟ ଖୋଲା ଆଖିଟିରେ ବସ୍ତୁଟିକୁ ଦେଖିବାରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ ।

☞ ***ନଖ ନ କାଟିଲେ ନଖ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଆମ ଦାନ୍ତ କାହିଁକି ବଢ଼େନି ?***

ଆମ ନଖ ଆଉ ଦାନ୍ତର ଗଠନ ସମାନ ନୁହେଁ କି ସମାନ ଉପାଦାନରୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ବିକଶିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ନଖ ମୂଳରେ ଏଭଳି ଧରଣର କୋଷ ରହିଛି ଯାହା ଅନବରତ ବିଭାଜିତ ହୋଇଚାଲିଛି ଓ କେରାଟିନ୍ ନାମକ ପୁଷ୍ଟିସାରୀୟ ଉପାଦାନ ତିଆରି କରିଚାଲିଛି । କେରାଟିନ୍ ହେଉଛି ନଖର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ । ନଖମୂଳର ଜୀବକୋଷ ଜୀବନସାରା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଫୁଲ କଢ଼ଟିଏ ଫୁଲରେ ପରିଣତ ହେଉଥିଲା ଭଳି ଦାନ୍ତ ବିକଶିତ ହୁଏ ଦନ୍ତ କଳିକା ବା ଟୁଥ୍ ବଡ଼୍‌ରୁ । ଦନ୍ତ କଳିକାରେ ଥାଏ ଦୁଇପ୍ରକାରର ଜୀବକୋଷ । ଏକ ପ୍ରକାରର କୋଷରୁ ବିକାଶ ଲାଭକରେ ଦାନ୍ତର ଉପରିଭାଗରେ ଥିବା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଏନାମେଲ୍ । ଅନ୍ୟପ୍ରକାରର ଜୀବକୋଷରୁ ବିକାଶ ଲାଭକରେ ଦାନ୍ତଭିତରର କଠିନ ଡେଣ୍ଟିନ୍ ବା ଦାନ୍ତମଜ୍ଜା । ପ୍ରତି କଳିକାରୁ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଦାନ୍ତ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଦାନ୍ତଟି ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ହେଲାପରେ ଦାନ୍ତ କଳିକାର କୌଣସି ସତ୍ତା ରହେ ନାହିଁ । ସେଇଥିପାଇଁ ଦାନ୍ତ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ଲମ୍ବି ଲମ୍ବି ଯାଏନି କି ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଗଲେ କି ଦାନ୍ତକୁ ଉପାଡ଼ିଦେଲେ ତା ଜାଗାରେ ନୂଆ ଦାନ୍ତ ଉଠିପାରେନି । ଦୁଧଦାନ୍ତ ଉଠିବା ପାଇଁ ଅଲଗା କଳିକା ଓ ସ୍ଥାୟୀଦାନ୍ତ ଗଠନ ପାଇଁ ଅଲଗା କଳିକା ଦାୟୀ ।

କିନ୍ତୁ ମୂଷାମାନଙ୍କ କଥା ଭିନ୍ନ । ସେମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ କଳିକା ଜୀବନସାରା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଦାନ୍ତମାଢ଼ି ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଯାଏ । ଦାନ୍ତକୁ ଘୋରି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୈର୍ଘ୍ୟଭିତରେ ସୀମାବଦ୍ଧ କରି ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ମୂଷାମାନେ ବହି ଖାତା, ଲୁଗାପଟା ଇତ୍ୟାଦି କାଟି ପକାନ୍ତି । ନୋହିଲେ କାଟିପକେଇ ଜିନିଷପତ୍ର ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟକିଛି କୁମତଲବ ନାହିଁ । ଦାନ୍ତକୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବଢ଼ିବାକୁ ନ ଦେବା ହେଉଛି ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ନଖ କି ବାଳ କାଟିଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହୁଏନାହିଁ କାହିଁକି ?

ଆମକୁ ସ୍ପର୍ଶକଲେ, ଆମ ଚମ ଉପରେ ପିମ୍ପୁଡ଼ି କି ପୋକ ଚଲାବୁଲା କଲେ, ଆମ ଚମକୁ କେହି ପିନ୍ କଣ୍ଟାରେ ଫୋଡ଼ିଦେଲେ, ଆମର ହାତ କଟିଗଲେ, ଗରମ କି ଥଣ୍ଡା ଜିନିଷ ଆମ ଚମ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ଆମେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ତାହା ଜାଣିପାରୁ । ଏହି ସ୍ପର୍ଶ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ତାପ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ଚର୍ମର ସ୍ନାୟୁମାନ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ସ୍ନାୟୁମାନ ଏପରି ଅନୁଭୂତିକୁ ବାରି ଏହି ସମ୍ବାଦ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପ୍ରେରଣ କରନ୍ତି । ମସ୍ତିଷ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଠଉରେଇନିଏ ଓ ଆମକୁ ଜଣାଇଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ଶରୀରର କୌଣସି ଅଞ୍ଚଳର ସ୍ନାୟୁ କଟିଗଲେ କି ରୋଗିଣା ହୋଇଗଲେ ସେହି ସ୍ନାୟୁ ସହ ସଂପର୍କିତ ଚର୍ମକୁ ଛୁଇଁଲେ ଆମେ ଜାଣିପାରୁନା ଓ ତାକୁ ଫୋଡ଼ାଫୋଡ଼ି କଲେ ଆମକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ ନି ସେହି ଚର୍ମରେ ଥଣ୍ଡା କି ଗରମ ଅନୁଭବ କରିବାର କ୍ଷମତା ଲୋପପାଇଯାଏ । କୁଷ୍ଠରୋଗରେ ସ୍ନାୟୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ କୁଷ୍ଠରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଚର୍ମ ସ୍ପର୍ଶ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆଦି ଅନୁଭବ କରିପାରେନି । ଖଣ୍ଡିଆଖାବରା ହେଲେ କୁଷ୍ଠରୋଗୀକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏନି । ଘା' ହେଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏନି । ଏପରିକି ହାତ ଆଉ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିବି ଛିଡ଼ିପଡ଼େ ।

ନଖ କି କେଶରେ ସ୍ନାୟୁ ନାହିଁ । ସ୍ନାୟୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିବାର ମାଧ୍ୟମ ହୋଇଥିବାରୁ ସ୍ନାୟୁ ନ ଥିବାରୁ ନଖ କି ବାଳ କାଟିଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ ନଖ କାଟିଲାବେଳେ ବେଳେବେଳେ ନଖ ଗହୀରିଆ ହୋଇ କଟିଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ ନଖର ମୂଳ କଟିଯାଏ । ନଖ ମୂଳରେ ସ୍ନାୟୁଥିବାରୁ ନଖମୂଳ କଟିଗଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ।

ସେହିପରି କଇଁଚିରେ ମୁଣ୍ଡର ବାଳ କାଟିଲାବେଳେ ଆମେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରୁନା । କିନ୍ତୁ ବାଳ ଟାଣି ହୋଇଗଲେ, କେହି ବାଳକୁ ଧରି ଝିଙ୍କିଦେଲେ କି ବାଳ ଉପାଡ଼ିଲେ ଆମକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ନଖମୂଳ ଓ କେଶମୂଳ ଚର୍ମର ଅଂଶବିଶେଷ ହୋଇଥିବାରୁ ନଖମୂଳ ଓ କେଶମୂଳରେ ରହିଥିବା ସ୍ନାୟୁଯୋଗୁଁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ।

ହାତ ପାପୁଲି ଓ ପାଦ ତଳିପାରେ ବାଳ ଉଠେନି କାହିଁକି ?

ଚର୍ମର କାମ କେତେ ନା କେତେ । ଏହା ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଓ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଆଚ୍ଛାଦନ ଭଳି କାମକରି ସେମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖେ । ଚର୍ମ ହେଉଛି ଶରୀରର ସ୍ପର୍ଶେନ୍ଦ୍ରିୟ । ଚର୍ମ ନ ଥିଲେ ଆମକୁ କେହି ଛୁଇଁଲେ ଆମେ ଜାଣିପାରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଚର୍ମ ସାହାଯ୍ୟରେ ହିଁ ଆମେ ଥଣ୍ଡା, ଗରମ ଆଦି ଅନୁଭବ କରିପାରୁ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବାରିପାରୁ । ଚର୍ମ ମଧ୍ୟ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ସ୍ଥିର ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଆମେ ଯାହାକୁ ଚର୍ମ ବୋଲି କହିଥାଉ ତାହା ଦୁଇ ପରସ୍ତିଆ । ବାହାର ପରସ୍ତକୁ କୁହାଯାଏ ବାହ୍ୟଚର୍ମ ଓ ଭିତର ପରସ୍ତକୁ କୁହାଯାଏ ଅନ୍ତଃଚର୍ମ । ଅନ୍ତଃଚର୍ମରେ ରହିଛି ଲୋମକୂପ (Hair Follicle) ଲୋମକୂପରେ ଥାଏ କେଶମୂଳ । କେଶମୂଳ ଅନ୍ତଃଚର୍ମରୁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ସଂଗ୍ରହ କରି କେଶବୃଦ୍ଧି କରାଏ । ଲୋମକୂପ ବାହ୍ୟଚର୍ମର ଅଂଶବିଶେଷ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଅନ୍ତଃଚର୍ମ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଏହା ମୃତ ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠିତ । ବାହ୍ୟ ଚର୍ମରେ ରହିଛି ଷ୍ଟ୍ରାଟମ୍ କର୍ନିଅମ୍ ନାମକ ପଟିଭଳି ଏକ ସ୍ତର । ହାତ ପାପୁଲି ଓ ପାଦ ତଳିପାରେ ଷ୍ଟ୍ରାଟମ୍ କର୍ନିଅମ୍ ସ୍ତର ଖୁବ୍ ମୋଟା । ତେଣୁ ଏହି ମୋଟା ସ୍ତରଦେଇ ଲୋମକୂପ ଅନ୍ତଃଚର୍ମ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରି ପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ହାତପାପୁଲି ଓ ପାଦ ତଳିପାରେ ଅନ୍ତଃଚର୍ମରେ ଲୋମକୂପ ନ ଥାଏ । ଲୋମକୂପ ନ ଥିବାରୁ ଲୋମମୂଳ ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ କେଶ ଗଜୁରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ରକୃତି ତଳିପା ଓ ପାପୁଲିରେ କେଶର ବ୍ୟବହାର କରିବ ଅବା କାହିଁକି ? ଆମେ ପାଦରେ ଚାଲୁ ଓ ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ କାମକରୁ, ଜିନିଷପତ୍ର ଧରୁ । ତେଣୁ ବାରମ୍ବାର ଘର୍ଷଣକ୍ରିୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବାରୁ ଏହିସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ କେଶ ଥିଲେ ତାହା ଛିଣ୍ଡିଯାଉଥାନ୍ତା । କେଶଗଜୁରିବାର ସୁଯୋଗ ବି ସୃଷ୍ଟି ହୁଅନ୍ତା ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ପ୍ରକୃତି ପାଦତଳିପା ଓ ହାତ ପାପୁଲିରେ କେଶ ଉଠେଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଖଞ୍ଜିନି ।

☞ *ମିଛଧରା ଯନ୍ତ୍ର (Lie Detector) ମିଛକଥାକୁ ଧରାପକାଇ ଦିଏ କିପରି ?*

ପୁଲିସ୍ ବିଭାଗରେ ମିଛଧରା ଯନ୍ତ୍ରର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । କୌଣସି ଅପରାଧୀ ନିଜର ଅପରାଧକୁ ଲୁଚାଇବାକୁ ଯାଇ ମିଛ କହୁଥିଲେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରର ସାହାଯ୍ୟରେ ସେ ମିଛ କହୁଛି ବୋଲି ଜାଣି ନେଇହୁଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର ମାଧ୍ୟମରେ ଅପରାଧୀର ବୟାନ ନେଲାବେଳେ ସେ ଯଦି ମିଛ କହେ କାଳେ ମିଛ ଧରାପଡ଼ିଯିବ ଏହା ଭାବି ସେ ଛାନିଆ ହୋଇପଡ଼େ । ତାର ମିଛ କହିବାକୁ ସେ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଅନୁମୋଦନ କରିପାରେନି । ତେଣୁ ମିଛ କହିଲେ ତାଠାରେ ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ଉତ୍ତେଜନା ପ୍ରକାଶ ପାଇବାରୁ ତା'ଠାରେ କ୍ଷରିତ ହୁଏ ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍ ନାମକ ହରମୋନ୍ । ଏହି ହରମୋନ୍‌ର ପ୍ରଭାବରେ ନାଡ଼ିର ଗତି ଦ୍ରୁତତର ହୁଏ ଓ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ହାର ବଢ଼ିଯାଉଥିବାରୁ ସେ ଘନଘନ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଏ । ତା' ଶରୀରରେ ଝାଳ ଜକେଇଆସେ । ଏହି ସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଧରିପାରେ ମିଛଧରା ଯନ୍ତ୍ର ।

ମିଛଧରା ଯନ୍ତ୍ର ପ୍ରକୃତରେ ତିନୋଟି ଯନ୍ତ୍ରର ସମାହାର । ଏହି ଯନ୍ତ୍ରମାନଙ୍କ ସହ ଅତି ସଂବେଦନଶୀଳ ସୂଚକ ଯନ୍ତ୍ର ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଓ ମିଳୁଥିବା ସୂଚନାମାନ ଗ୍ରାଫ୍ ଆକାରରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୁଏ ।

ନିଉମୋଗ୍ରାମ୍ ନାମକ ଯନ୍ତ୍ରଟି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ହାର ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଢଙ୍ଗ ବା ବିନ୍ୟାସ ଲିପିବଦ୍ଧ କରେ । ପ୍ରଥମେ ଏକ ରବରନଳୀକୁ ଛାତିଚାରିକଡ଼େ ବାନ୍ଧି ଦିଆଯାଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲେ ରବରନଳୀ ଭିତରର ବାୟୁର ଆୟତନ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ ଓ ଏହା ସୂଚକ ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗତିବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରେ ।

କାର୍ଡିଓସ୍ପିଗ୍‌ମୋମିଟର ନାଡ଼ିର ଗତି ଓ ରକ୍ତଚାପର ହ୍ରାସବୃଦ୍ଧି ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟ ଜଣାଇଦିଏ ।

ତୃତୀୟ ଯନ୍ତ୍ରଟି ଏକ ଗାଲ୍‌ଭାନୋମିଟର୍ । ଚର୍ମଦେଇ ପ୍ରବାହିତ କ୍ଷୀଣ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତକୁ ବାରିବା ଏହାର କାମ । ଚର୍ମ ଝାଳରେ ଓଦା ହୋଇଗଲେ ଓଦାଳିଆ ଚର୍ମଦେଇ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତ ସହଜରେ ବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ହାତର ଚର୍ମରେ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରୋଡ୍ ଲଗେଇ ଚର୍ମର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ବହନ କ୍ଷମତା ଲିପିବଦ୍ଧ କରାଯାଏ ।

ଏହିଭଳି ଉପାୟରେ ମିଛଧରା ଯନ୍ତ୍ରର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ସନ୍ଦେହର ପରିସରକୁ ଆସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବୟାନ ସତ କି ମିଛ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ତେବେ ଏହା ଉପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭର କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାରମ୍ବାର ଅପରାଧ କରିବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ସେମାନେ ପୁଲିସ୍ ନିକଟରେ ମିଛ ବୟାନ ଦେଲେ ବି ସେମାନଙ୍କର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ନାଡ଼ିର ଗତି, ରକ୍ତଚାପ ଇତ୍ୟାଦିରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉନଥିବାର ବହୁ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହିଛି । ଅପରାଧୀବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରାଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବୟାନ ଲିପିବଦ୍ଧ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀ ତାଙ୍କୁ ଏଭଳି ପ୍ରଶ୍ନମାନ ପଚାରନ୍ତି, ଯାହା ସହଜରେ ବୁଝିହୁଏ । ପ୍ରତି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସେ କେବଳ 'ହଁ' କିମ୍ବା 'ନା' ଏହି ଢଙ୍ଗରେ ଦେଇଥାଏ । ଘଟଣାସହ ସମ୍ବନ୍ଧ ଥିବା ଏବଂ ସମ୍ବନ୍ଧ ନ ଥିବା ପ୍ରଶ୍ନକୁ ମିଶାଇ ପ୍ରାୟତଃ ଦଶଟି ଖଣ୍ଡେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଏ । ପ୍ରତି ୨୦ ରୁ ୨୫ ସେକେଣ୍ଡରେ ଗୋଟିଏ କରି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଏ ଓ ତିନିଚାରି ମିନିଟ୍ ଧରି ପୋଲିଗ୍ରାଫ୍‌ର ରେକର୍ଡ଼ିଂ ନିଆଯାଏ । ଭୁଲଭଟକା ସୁଧାରିନେବା ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର ପ୍ରକ୍ରିୟା ତିନିଚାରିଥର କରାଯାଇଥାଏ ।

ଏହି ପରୀକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଜଣେ କୁଶଳୀ ନିର୍ଣ୍ଣୟକ ୮୦-୯୦ ପ୍ରତିଶତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସତ କହିବା ବା ମିଛ କହିବା ଧରି ପାରନ୍ତି । ହତ୍ୟା, ଧର୍ଷଣ ଆଦି ଅପରାଧମୂଳକ ଘଟଣା ଜମିଜମା ଗଣ୍ଡଗୋଳ, ଇନ୍‌ସୁରାନ୍‌ସ୍ ଦାବି, କୌଣସି ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ସଂକ୍ରାନ୍ତ ମକଦ୍ଦମାରେ ମିଛଧରାଯନ୍ତ୍ରର ଉପଯୋଗିତା ବେଶୀ ।

ଶୀତଦିନେ ଓଠ, ଗୋଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି ଫାଟେ କାହିଁକି ?

ଆମ ଦେହ ଉପରେ ଘୋଡ଼େଇ ହୋଇ ରହିଛି ଚମ । ଏହା ଆମର ବହୁତ ଉପକାର କରେ । ସେଇଥିପାଇଁ ଏହା ଶରୀରର ସର୍ବବୃହତ୍ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଅଙ୍ଗରୂପେ ସ୍ୱୀକୃତି ପାଇଛି । ଶରୀର ଓଜନର ଶହେଭାଗରୁ ପ୍ରାୟ ସାତ ଭାଗ ହେଉଛି ଚର୍ମର ଓଜନ । ଦେହ ଭିତରର ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ବାହାରର ବୀଜାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ତଥା ଅନ୍ୟ କ୍ଷତିକାରୀ ଉପାଦାନର କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଚର୍ମ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଶରୀରରେ ଜଳର ପରିମାଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଚର୍ମ । ତାପମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ଚର୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଦେହର ବର୍ଜ୍ୟ ଉପାଦାନ ଝାଳ ଦେଇ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଚର୍ମର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଖଞ୍ଜିଛି ।

ଚର୍ମର ଉପରିଭାଗ ହେଉଛି ମଳିଚର୍ମ । ଏହା ମୃତ ଜୀବକୋଷରେ ତିଆରି । କହିବାକୁ ଗଲେ ଠିକ୍ ମାଛ କାତିଭଳି ଥାକ ଥାକ ହୋଇ ଚର୍ମ ଉପରେ ସଜେଇ ହୋଇ ରହିଛି ମୃତ ଜୀବକୋଷମାନ; କିନ୍ତୁ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଶୁଖିଲା ନୁହେଁ । ମଳିଚମତଳେ ଥିବା କୋଷମାନଙ୍କରୁ ଜଳ ସଂଗ୍ରହ କରି ସେଗୁଡ଼ିକ ଓଦା ଆଉ ନରମ ରହିଥାନ୍ତି । ଏହି ଜଳୀୟଅଂଶ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାଷ୍ପୀଭୂତ ହେଉଥାଏ । ଆମକୁ ଜଣା ନ ପଡ଼ିଲେ ବି ଆମ ଦେହରୁ ଅନବରତ ଝାଳ ବୋହି ବାଷ୍ପ ଆକାରରେ ବାହାରିଯାଏ ।

ଚର୍ମ ନରମ, ଚର୍ମ ମଧ୍ୟ ତେଲିଆ । ଚର୍ମତଳେ ରହିଛି ତୈଳଗ୍ରନ୍ଥି ବା 'ସେବାସିଅସ୍ ଗ୍ଲାଣ୍ଡ୍' । ଏଥିରୁ କ୍ଷରିତ ହୁଏ ଏକ ତେଲିଆ ତରଳ ପଦାର୍ଥ । ଏହାକୁ କୁହାଯାଏ 'ସିବମ୍' । ତୈଳଗ୍ରନ୍ଥିର ନଳୀପଥ ଦେଇ ସିବମ୍ ଚର୍ମର ଉପରିଭାଗକୁ ଆସିଯାଏ ଏବଂ ଚର୍ମକୁ ନରମ ତଥା ତେଲିଆ ରଖେ । ତେଣୁ ଚର୍ମକୁ କୋମଳ ରଖିବାରେ ଉଭୟ ଜଳ ଏବଂ ସିବମ୍ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ଚର୍ମ ଶୁଖିଯାଏ ନାହିଁ କି ଫାଟିଯାଏ ନାହିଁ । ତାହାଛଡ଼ା 'ସିବମ୍'ର ବୀଜାଣୁ ମାରିବା ଗୁଣ ମଧ ରହିଛି । ଚର୍ମ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଥିବା ବୀଜାଣୁମାନ 'ସିବମ୍' କବଳରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ଉପାୟରେ 'ସିବମ୍' ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଶୀତଦିନେ ବାୟୁର ଆର୍ଦ୍ରତା ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ । ବାୟୁରେ ଜଳୀୟଅଂଶ କମିଯିବାରୁ ବାୟୁ ବି ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଶୁଷ୍କ ବାୟୁ ଚର୍ମ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ତାହା ଚର୍ମରୁ ଜଳ ଶୋଷିନିଏ । ବାଷ୍ପୀଭବନର ହାର ବଢ଼ିଯାଇ ଚର୍ମ ବେଶି ବେଶି ଜଳ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଏ । ଜଳବିନା ମଳିଚର୍ମର ଜୀବକୋଷମାନ ଶୁଖିଯାନ୍ତି । ଫଳରେ ଚର୍ମ ଫାଟିଯାଏ । ଚର୍ମରୁ କାତି ଛାଡ଼େ ।

ଓଠରେ ତୈଳଗ୍ରନ୍ଥି ନ ଥିବାରୁ ଜଳୀୟଅଂଶର ସାମାନ୍ୟ ହ୍ରାସ ଘଟିଲେ ବି ଓଠ ଆଗ ଫାଟିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ତେଣୁ ଶୀତଦିନ ଆସିଗଲେ ପ୍ରଥମେ ଓଠ ଶୁଖିଲା ହୋଇଯାଏ ଓ ଫାଟେ । ଏପରିକି ବେଶି ଖରାରେ ବି ଓଠ ଶୁଖିଯାଏ ।

ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠି ଓ ପାଦ କଡ଼ ମଧ୍ୟ ଶୀତଦିନେ ଫାଟି ମେଲା ହୋଇଯାଏ । ପାଦର ଚର୍ମ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ମୋଟା । ଚଲାବୁଲା ଏବଂ କାମଧନ୍ଦା କଲାବେଳେ ଚର୍ମର ଜୀବକୋଷମାନ ଅଧିକ କ୍ଷତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ତେଣୁ ପାଦକୁ ଘୋଡ଼େଇ ରଖିଥିବା ଚର୍ମ ଶୁଖିଗଲେ ସାମାନ୍ୟ ଆଘାତରେ ଚର୍ମ ଫାଟିଯାଏ । ଚର୍ମରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଫାଟ ମାଟି, କାଦୁଅର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ବୀଜାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଶୀତଦିନେ କେବଳ ଯେ ପାଦର ଚର୍ମ ଫାଟିଯାଏ, ତାହା ନୁହେଁ; ବରଂ ଫାଟି ଏପରି ଦରଜ ହୁଏ ଯେ ଚଲାବୁଲା କରିବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଶୀତଦିନେ ଚର୍ମ ନ ଫାଟିବା ପାଇଁ ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ଆଉ ଜଳକୁ ସମାନ ଭାଗରେ ଫେଣ୍ଟି ଦେହରେ ଲଗାଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ । ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ବଦଳରେ ନଡ଼ିଆତେଲ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଓଠ ଏବଂ ଗୋଇଠିରେ ପତଳା କରି ଭେସେଲିନ୍‌ର ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ସେ ଜାଗାର ଚର୍ମ ଫାଟେ ନାହିଁ ଓ ତାହା ନରମ ରହେ । ଶୀତଦିନରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିମ୍ ମଧ୍ୟ ବଜାରରେ ମିଳୁଛି ।

ତାହାଛଡ଼ା ଶୀତଦିନେ ବେଶି ଜଳ ପିଇଲେ ଚର୍ମକୁ କୋମଳ ରଖିବାରେ ତାହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଶୀତଲାଗିଲେ ଦେହ ଥରେ କାହିଁକି ?

ଖରାଦିନେ ଫୁଙ୍ଗୁଳା ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଶୀତଦିନ ଆସିଗଲେ ଦେହକୁ ଘୋଡ଼େଇ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ମନ ଡାକେ । ଅଳ୍ପ ଶୀତ କରୁଥିଲେ ପୂରାହାତ ଜାମାରେ କାମ ଚଳିଯାଏ । ବେଶି ଶୀତ କଲେ ସ୍ୱେଟର, କୋଟ୍‌ର ଦରକାର ପଡ଼େ । ରାତିରେ ହେଁସ, କମ୍ବଳ, ରେଜେଇ ଘୋଡ଼େଇ ହେବାକୁ ପଡ଼େ ।

କିନ୍ତୁ ଗରମ ଜାମାପଟା ନ ଥାଇ ହଠାତ୍ ଶୀତର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ? ଚଦର, ଶାଲ୍, ପାଖରେ ନ ଥାଇ ଶୀତରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଲେ ? ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ଉପୁଜିଲେ କ'ଣ ତା'ର ମୁକାବିଲା କରିହେବ ନାହିଁ ? ପ୍ରକୃତି କ'ଣ ଦେହକୁ ଗରମ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ କୌଣସି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଖଞ୍ଜିନି ?

ଶୀତହେଲେ ଦେହ ଥରେ । ଲୋମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠେ । ଶୀତରେ ଦାନ୍ତକୁ ଦାନ୍ତ ବାଜି ଠକ୍ ଠକ୍ ହୁଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତିର ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା । କେହି ଜାଣିଶୁଣି ଦେହକୁ ଥରାଏ ନାହିଁ । ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଲୋମକୁ ଠିଆ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ଆପେ ଆପେ ହୋଇଥାଏ; କିନ୍ତୁ କାହିଁକି ?

ଦେହ ଥରିଲେ ମାଂସପେଶୀମାନ ଟାଣ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ପୁଣି ସାଂଗେ ସାଂଗେ ଶିଥିଳ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ମାଂସପେଶୀର ଏହି ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ବାରମ୍ବାର ସଂଘଟିତ ହୁଏ । ମାଂସପେଶୀର ସଂକୋଚନ ଯୋଗୁଁ ଲୋମ ମଧ୍ୟ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠି ସିଧା ହୋଇଯାଏ । ଚର୍ମରେ ରହିଛି ଅସଂଖ୍ୟ ଲୋମ । ଲୋମମୂଳକୁ ଲାଗିକରି ରହିଛି ଛୋଟ ମାଂସପେଶୀ । ସେହି ମାଂସପେଶୀମାନ ଏକାବେଳେକେ ସଂକୁଚିତ ହେବାରୁ ଲୋମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠିଥାଏ ।

ମାଂସପେଶୀ ସଂକୁଚିତ ହେବାପାଇଁ ଦରକାର ଶକ୍ତି । ମାଂସପେଶୀକୋଷରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଜାରିତ ହେଲେ ଶକ୍ତିଜାତ ହୁଏ । ଶକ୍ତିଜାତ ହେବା ସମୟରେ ତାପମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଯାଏ । ଅଧିକ ତାପମାତ୍ରା ଯୋଗୁଁ ଦେହ ଉଷୁମ ରହେ । ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ବେଶି ପରିମାଣରେ ତଳକୁ ଖସିଯାଏନି ।

ଶୀତ ଲାଗିବା ସମୟରେ ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି କଲେ, ଖେଳାଖେଳି କଲେ, ମାଟି ହାଣିଲେ କି ଅନ୍ୟ କୌଣସି କଠିନ କାମ କଲେ ଦେହ ଥରେନି କି ଲୋମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠେନି । କାରଣ ସେପରି କଲେ ମାଂସପେଶୀ ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ । କୌଣସି କାମ ନ କରି ଦେହ ଥରାଇବା ଫଳରେ ଶରୀର ନିଜ ତରଫରୁ ମାଂସପେଶୀର ସଂକୋଚନ କରାଇ ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ାଇଦିଏ ଓ ତାପମାତ୍ରା ସ୍ଥିର ରଖେ । ତେବେ ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ହାଇପୋଥାଲାମସ୍ ଦ୍ୱାରା ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଶିଶୁମାନେ ଅଧିକ ଥଣ୍ଡା ସହ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । ଶୀତ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ମା' ନିଜ ଉପରକୁ କମ୍ବଳ ଟାଣି ଆଣୁଥିଲାବେଳେ ଛୋଟପିଲା ମା'କୋଡ଼ରେ ଫୁଙ୍ଗୁଳା ନିଦ ଯାଇଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ହେଲା ଯେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବେଶି ଶୀତ କରେ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ତାପ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବାରୁ ସେମାନେ ଅଧିକ ଗରମ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ତେବେ ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଶରୀରର ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ଲାଭ କରିନଥିବାରୁ ଶୀତଦିନେ ସେମାନଙ୍କୁ ଉଷୁମ ରଖିବା ନିରାପଦ ।

☞ *ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରେ କାହିଁକି ?*

ଦେହରୁ ଝାଳ ନିଗିଡ଼ିବାର ଅନୁଭୂତି ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଅଛି । ଏପରିକି ଆମ ଅଜାଣତରେ ମଧ ସବୁବେଳେ ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରିଥାଏ । ଏହି ଉପାୟରେ ଦିନକୁ ପାଖାପାଖି ଅଧଲିଟର ଝାଳ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆମ ଚର୍ମରେ ରହିଛି ଝାଳଗ୍ରନ୍ଥି । ଏକ ସାଧାରଣ ସୁସ୍ଥଲୋକର ଚର୍ମରେ ଝାଳଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ପାଖାପାଖି ୨୦ ଲକ୍ଷ । ଓଠ ଓ କାନ ଭିତରର ପରଦାରେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ନାହିଁ । ହାତର ପାପୁଲି, ଗୋଡ଼ ତଳିପା ଓ ମୁଣ୍ଡରେ ଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ୍ ବେଶୀ ।

ଝାଳଗ୍ରନ୍ଥିରେ ରହିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ଜୀବକୋଷ । ସେମାନେ ଝାଳ କ୍ଷରଣ ପାଇଁ ଦାୟୀ । ସରୁ ସରୁ ନଳୀଦେଇ ଝାଳ ଝରି ବଡ଼ନଳୀରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଏହି ବଡ଼ ନଳୀର ମୁହଁ ଚର୍ମ ଉପରକୁ ଖୋଲାଥାଏ ଓ ସେହିବାଟେ ଝାଳ ବାହାରିଆସେ । ଦେହର ସବୁ ବଡ଼ ନଳୀକୁ କାଟି ପାଖକୁ ପାଖ ରଖି ଯୋଡ଼ିଲେ ଝାଳ ନଳୀର ଲମ୍ବା ହୋଇଯିବ ପ୍ରାୟ ନଅ କିଲୋମିଟର । ପ୍ରକୃତରେ ଝାଳଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଆଦୌ ଫୁରୁସତ୍ ନ ଥାଏ । ଦିନରାତି ତା' କାରଖାନାରେ ଝାଳ ତିଆରି କାମ ଚାଲିଥାଏ ।

ଝାଳର ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଜଳ । ଏହି ଜଳରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୋଇ ରହିଥାଏ ସୋଡ଼ିୟମ୍ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ ବା ଲୁଣ, ପୋଟାସିୟମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ୟୁରିଆ, ଲାକ୍ଟିକ୍ ଅମ୍ଳ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଝାଳର କାମ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି । ପ୍ରଥମତଃ ଏହା ଦେହ ଭିତରର ଅନେକ ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥକୁ ନିଷ୍କାସିତ କରିଦିଏ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ତାପମାତ୍ରା ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରାଠାରୁ ବେଶୀ ହୋଇଗଲେ ଶରୀର ତାପ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ନିଜର ସ୍ୱାଭାବିକ ତାପମାତ୍ରା ୩୭° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌ରୁ ଅଧିକ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା । କିନ୍ତୁ ତାପମାତ୍ରାକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାକୁ ହେଲେ ତାପ କମେଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଥିବା ଦରକାର । ନିଃଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ଏବଂ ଝାଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀର ତାପ ହ୍ରାସ କରାଇ ତାପମାତ୍ରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ନିଃଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ଏବଂ ଝାଳ ଉଷୁମ ଲାଗେ ।

ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ତାପମାତ୍ରା ୨୫° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ଼ରୁ ଖସିଗଲେ ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ୨୯° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ହୋଇଗଲେ ଝାଳ ବାହାରିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଖରାଦିନେ ଦେହରୁ ବେଶୀ ଝାଳ ବାହାରେ । ସେତେବେଳେ ଦୈନିକ ଝାଳ ପରିମାଣର ଅଧାଅଧି ବାହାରିଯାଏ କେବଳ ଛାତି ଏବଂ ପିଠି ଓ ପେଟରୁ । ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ପରିମାଣ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିରୁ । ଝାଳ ଦ୍ୱାରା ଦେହର ତାପ ବାହାରି ଯାଉଥିବାରୁ ଝାଳ ବୋହିଲେ ଦେହ ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନର ଉଷ୍ମ ଆର୍ଦ୍ର ପରିବେଶରେ ଘଣ୍ଟାପ୍ରତି ୫୦୦ ରୁ ୧୦୦୦ ମିଲିଲିଟର ଝାଳ ନିଗିଡ଼ିପାରେ । କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରାରେ ଦେହରୁ ଝାଳ ବୋହୁଥିବା ଜଣା ନ ପଡ଼ିଲେ ବି ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ୫୦୦ ମିଲିଲିଟର ପରିମାଣର ଝାଳ

ବାହାରିଯାଏ । କ୍ରୀଡ଼ା କସରତ କରିବା ଏବଂ ଖରାତରାରେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀର ରକ୍ତନଳୀମାନ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ବେଶୀ ଝାଳ ବାହାରେ ।

ଚର୍ମରେ ରହିଛି ତାପ ସଂବେଦୀ ଅଭିଗ୍ରାହକ (Thermoreceptor) ଏହା ପ୍ରତିକ୍ଷିପ୍ତ କ୍ରିୟାରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇ ସ୍ୱେଦକ୍ଷରଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇଥାଏ । ତାହାଛଡ଼ା ରକ୍ତର ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧିପାଇଲେ ସ୍ନାୟୁ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ଝାଳ ବାହାରିଥାଏ । ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡ, ହାଇପୋଥାଲାମସ୍ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅନ୍ୟସ୍ଥାନରେ ସ୍ୱେଦକ୍ଷରଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ସ୍ନାୟୁକେନ୍ଦ୍ର ଅଛି । ଏହା ଉତ୍ତେଜିତ ହେଲେ ଝାଳ ନିଗିଡ଼େ ।

ଝାଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଦେହର ଜଳ ଓ ଲବଣ ଅଂଶ ବାହାରିଯାଏ । ତେଣୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବାହାରିଗଲେ ଦେହରେ ଜଳ ଓ ଲବଣ ଅଂଶର ଅଭାବ ହୁଏ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କ୍ଳାନ୍ତି ସାଙ୍ଗକୁ ମାଂସପେଶୀ ଘୋଳିହେବା ଏହାର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ । ବିଶେଷକରି ଖରାଦିନେ ଏଭଳି ପରିଣାମ ତାପମାତ୍ରା ଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତା ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ । ଝାଳରେ ଜଳ ବାହାରି ଯାଉଥିବାରୁ ବେଶୀ ଝାଳ ବୋହିଲେ ବେଶୀ ଶୋଷକରେ । ଶୋଷ ମାରିବା ନିମନ୍ତେ ଖାଲିପାଣି ପିଇବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ପାଣିରେ ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇଲେ କ୍ଳାନ୍ତି ଚଞ୍ଚଳ ଦୂର ହୁଏ । କାରଣ ପାଣି ଏବଂ ଲୁଣ ଶରୀରର ଉଭୟ ପାଣି ଏବଂ ଲବଣ ଅଂଶ ଭରଣା କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

☞ ***ଆଗକୁ ଜୋର୍‌ରେ ଦୌଡ଼ି ପାରିଲାଭଳି ଆମେ ପଛକୁ କାହିଁକି ଚଞ୍ଚଳ ଦୌଡ଼ି ପାରୁନା ?***

ଚାଲିବା କିମ୍ବା ଦୌଡ଼ିବାରେ ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀମାନ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରାୟତଃ ଆଗକୁ ବଙ୍କେଇ ଯାଇଥାଏ । ମାଂସପେଶୀର ନମନୀୟତା ମଧ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମେରୁଦଣ୍ଡ କେବଳ ସାମନା ପଟକୁ ହିଁ ବାଙ୍କି ପାରିବାକୁ ସକ୍ଷମ । ପଛପଟକୁ ବାଙ୍କିବାରେ ଏହାର କ୍ଷମତା ସୀମିତ । ପୁଣି ଆଗକୁ ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ଶରୀରରେ ଯେଉଁ ବକ୍ରତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତାହା ଶରୀରର ଭାରାସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାରେ କୌଣସି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ବରଂ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଏହା କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ତାହାଛଡ଼ା ଆମ ଆଣ୍ଠୁପାଖରେ ଯେଉଁ ଗୋଲାକାର ଅସ୍ଥି ଅଛି (ତାହାକୁ ନି'କ୍ୟାପ୍ ବା ପ୍ୟାଟେଲା ବୋଲି କୁହାଯାଏ) ତାହା କେବଳ ସମ୍ମୁଖ ଭାଗକୁ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କେଇ ପାରେ କି ସିଧା କରିପାରେ ।

ପୁଣି ପାଦର ଗଠନକୁ ବି ବିଚାର କରାଯାଉ । ଏହାର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ଆଗକୁ ବାଙ୍କିପାରନ୍ତି । ଗୋଇଠି କେବେ ସହଜ ଭାବରେ ଏପଟ ସେପଟ ହୋଇପାରେନି । ପାଦର ପଞ୍ଜା ଏବଂ ନମନୀୟ ଆଙ୍ଗୁଠିମାନ ମାଟିକୁ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ପଛକୁ ଠେଲି ଶରୀରକୁ ଆଗେଇ ନେବାରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ ।

କିନ୍ତୁ ପଛୁଆ ଚାଲିଲେ କି ପଛକୁ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ଶରୀର ଉପରୋକ୍ତ ଧରଣର ସହାୟତା ଯୋଗାଇ ଦେଇପାରେନି ।

ପୁନଶ୍ଚ ଆମର ଆଖି ଦୁଇଟି ରହିଛି ସାମନା ପଟେ । ଆଗକୁ ଦେଖି ଚାଲିବା କି ଦୌଡ଼ିବାରେ ଆଖି ଦୁଇଟି ଆମକୁ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମୁଣ୍ଡକୁ ତ ଆଉ ପଛକୁ ବଙ୍କେଇ ହେବନି । ତେଣୁ ପଛକୁ ଚାଲିବା କି ଦୌଡ଼ିବାରେ ଆମେ ପଛକୁ ଦେଖି ପାରିବୁ ଅବା କିପରି ?

ଏହି କାରଣରୁ ଦେଖିଲେ ସାମନାପଟକୁ ଚାଲିବା ଏବଂ ଦୌଡ଼ିବାପାଇଁ ଶରୀରର ଗଠନ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁକୂଳ । ପଛେଇ ଚାଲିବା କି ଦୌଡ଼ିବାରେ ଶରୀର ବିଶେଷ ଧରଣର ସୁବିଧା ହାସଲ କରିପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ପ୍ରକୃତି ଶରୀରରେ ସେଭଳି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଖଞ୍ଜିବା ନିମନ୍ତେ ହୁଏତ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇ ନାହିଁ !

ଆଖିରେ ଅନ୍ଧପୁଟୁଳି ବାନ୍ଧିଲେ ରାସ୍ତାରେ ସିଧା ସିଧା ଚାଲିହୁଏନି କାହିଁକି ?

ଆଖିରେ ଅନ୍ଧପୁଟୁଳି ବାନ୍ଧି ଚକାଚକା ଭଉଁରି କି ଲୁଚକାଳି ଖେଳିବାର ଅନୁଭୂତି ହୁଏତ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ରହିଛି । ଖେଳିବାବେଳେ ଚୋର ଧରିବା ହିଁ ଥାଏ ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ଆଖିରେ ଅନ୍ଧପୁଟୁଳି ବାନ୍ଧିଦେଲେ ଆମେ ଯେ ସିଧା ଭାବରେ ଗତି ନ କରି ବଙ୍କେଇ କରି ଗୋଲାକାର ପଥରେ ଗତି କରିଥାଉ, ତାହା ଆମେ ପ୍ରାୟତଃ ଭାବୁନା । ହେଲେ ଏପରି ହୁଏ କାହିଁକି ?

କେବଳ ଲୁଚକାଳି ଖେଳ କାହିଁକି, ଅନ୍ଧାର ରାତିରେ ବାଟ ହୁଡ଼ିଗଲେ ଲୋକ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରୁ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ, କିଛି ସମୟ ପରେ ବୁଲିବୁଲି ପୁଣି ସେହିସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିଯାଉଥିବାର ଉଦାହରଣ ବିରଳ ନୁହେଁ । ଘନ କୁହୁଡ଼ିରେ ବାଟହୁଡ଼ି ପୁଣି ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଆସିବାର ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ ସରଳ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇପାରେ ।

ନିଜ ବନ୍ଧୁଙ୍କର ଆଖିରେ ଅନ୍ଧପୁଟୁଳି ବାନ୍ଧିଦେଇ ସେ ସିଧାରାସ୍ତାରେ ଯାଇପାରିବେ କି ନାହିଁ ସେ ବିଷୟରେ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ବାଜି ପକାଯାଇପାରେ । ସେ ହୁଏତ ସିଧାସିଧା

ଚାଲି ଯାଇପାରିବେ ବୋଲି ବାହାସ୍ଫୋଟ ମାରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କିଛି ପାହୁଣ୍ଡ ଗଲାପରେ ସେ ଆପେ ଆପେ ସିଧାରାସ୍ତାରେ ଯାଇ ନ ପାରି ଗୋଲାକାର ରାସ୍ତାରେ ଗତି କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଦେବେ ।

ଏହାର କାରଣ ହେଲା, ସିଧାରାସ୍ତାରେ ଯିବାପାଇଁ ଆମର ଆଖି ଦୁଇଟି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆଖି ଦୁଇଟି ଖୋଲା ରହିଲେ ଏହା ସମ୍ଭବ ସିନା, ଆଖି ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଏହା ଅସମ୍ଭବ ।

ଆମ ଶରୀରରେ ଅଙ୍ଗ ବିନ୍ୟାସର ଅନୁପାତ ସମାନ ନୁହେଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀରର ବାଁ ପଟ ଆଉ ଡାହାଣପଟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅଛି । ଛାତିଭିତରେ ବାଁ ପଟେ ରହିଛି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ । ପେଟ ଭିତରେ ଡାହାଣପଟେ ଯକୃତ୍, ବାଁ ପଟେ ପ୍ଳୀହା । ପୁଣି ପ୍ଳୀହା ତୁଳନାରେ ଯକୃତ୍ ବେଶୀ ବଡ଼ । ବାଁ ପଟ ଆଉ ଡାହାଣପଟର ହାଡ଼ର ଓଜନ ଏବଂ ଲମ୍ବ ଆଉ ପ୍ରସ୍ଥରେ ମଧ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ମେରୁଦଣ୍ଡଟା ବି ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷଯାଏ ସିଧା ଆଉ ସଳଖ ନୁହେଁ । ହାତ, ଗୋଡ଼, ପିଚା, ଜଙ୍ଘ, ବାହୁର ମାଂସପେଶୀ ଉଭୟପଟରେ ପୂରାପୂରି ସମାନ ବୋଲି ଧରିନିଆଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟକଥାରେ କହିଲେ ଆମ ଶରୀରର ଉଭୟପଟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ତୁଳିତ ନୁହେଁ । ଦେଖିବାକୁ ସିନା ସମାନ, ହେଲେ ଅନ୍ୟ ବହୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ଅଲଗା ।

ଉଭୟ ପଟର ମାଂସପେଶୀରେ ଅସମାନତା ଥିବାରୁ ଆମର ଚାଲି ଆଉ ଭଙ୍ଗୀରେ ସମାନତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏନି । କିଏ ସିଧା ଚାଲେ, କିଏ ବଙ୍କେଇ କରି ଚାଲେ ତ ଆଉ କିଏ ଚାଲେ ଢଳିଢଳି । ଆମେ ଆଖି ଦୁଇଟିକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଶରୀରର ଗଠନ, ମାଂସପେଶୀ ଇତ୍ୟାଦି ଆମ ଚାଲିବାର ଭଙ୍ଗୀକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପକାନ୍ତି । ଶରୀରକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗକୁ ଢଳେଇ ଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଆଖିବନ୍ଦ କରି ଚାଲିଲେ ଶରୀରର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଭଙ୍ଗୀ ଗୋଲାକାର ପଥରେ ଚାଲିବାନିମନ୍ତେ ଅନୁକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିପକାଏ ।

କେବଳ ଜଙ୍ଘ ଆଉ ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀ କାହିଁକି, ବାହୁ ଏବଂ ହାତର ମାଂସପେଶୀ ମଧ୍ୟ ଗତିଶୀଳତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବାର ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । କୌଣସି ଏକ ଡ୍ରାଇଭରର ଆଖିରେ ଅନ୍ଧପୁଟୁଳି ବାନ୍ଧି ତାକୁ କାର୍ ଚଲେଇବାକୁ କହିଲେ ମାତ୍ର ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ଭିତରେ ସେ ରାସ୍ତା ମଝିରେ ଗାଡ଼ି ଚଳେଇ ନ ପାରି ରାସ୍ତା ତଳକୁ ଗାଡ଼ିକୁ ଗଡ଼େଇ ନେବ ।

ତେଣୁ ଆପଣ ଚାଲନ୍ତୁ ବା ଗାଡ଼ି ଚଳାନ୍ତୁ, ଆଖି ଦୁଇଟିକୁ ଖୋଲା ନ ରଖିଲେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହେବ ନାହିଁ । ସେଇଥିପାଇଁ ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହୋଇ ଗାଡ଼ି ଚଲାଉଥିଲେ ପାହାନ୍ତା ପହରକୁ ସାମାନ୍ୟ ଢୁଳେଇ ପଡ଼ିଲେ ଗାଡ଼ି ରାସ୍ତାରୁ ତଳକୁ ଗଡ଼ିପଡ଼େ କି ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଥିବା ଗଛରେ ବାଡ଼େଇ ହୋଇଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ଦୁର୍ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ଘଟେ ।

ଆମର ହାଇ ଉଠେ କାହିଁକି ?

ଲେଖା ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳକୁ ଜାଣିଶୁଣି ତିନିଚାରିଥର ହାଇ ମାରିଲି । ପ୍ରଥମେ ଚେଷ୍ଟାକରି ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ହାଇ ମାରିସାରିବା ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ହାଇ ମନକୁ ମନ ବାହାରି ଆସିଲା । ଲେଖା ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳକୁ ସିନା କାଗଜ କଲମ ସଜାଡ଼ିଥାନ୍ତି । ହେଲେ ହାଇ ସାଙ୍ଗରେ ଲେଖାଲେଖିର ଅବା କି ସମ୍ପର୍କ ? ମୋତେ ଯଦି କିଏ ଲୁଚିଲୁଚି ଦେଖୁଥାନ୍ତା, ହୁଏତ ଭାବିଥାନ୍ତା, ''ଅଳସୁଆଟାଏ କିରେ ? କ'ଣ ହାଇ ଉପରେ ହାଇ ପେଲି ପକାଉଛି ? ଯଦି ହାଇ ମାରୁଚି ତ ଶୋଇପଡୁନି ଟିକିଏ ?''

ସେମାନଙ୍କର ଏଭଳି ଭାବିବା ଠିକ୍ ହୋଇପାରେ, ଭୁଲ୍ ବି ହୋଇପାରେ । ହାଇ ମାରିଲେ ଆମ ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ ଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କକୋଷ ପାଖରେ ବେଶୀ ବେଶୀ ରକ୍ତ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ରକ୍ତ ତ ଅମ୍ଳଜାନକୁ ନେଇ ଜୀବକୋଷ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇଦିଏ । ତେଣୁ ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷମାନ ବେଶୀ ଅମ୍ଳଜାନ ପାଇଯାନ୍ତି । ଅମ୍ଳଜାନ ପାଇଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷଗୁଡ଼ିକ କାମ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ହାଇ ମାରିସାରି ଲେଖିବସିଲେ କାମଟା ହୁଏତ ସହଜ ହୋଇଯିବ । ଜାପାନରେ ଅଛି ଗୋଟିଏ ରେଡ଼ିଓ ତିଆରି କାରଖାନା । ସେହି କାରଖାନାର ମାଲିକ ଦାବି କରୁଛନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କ କାରଖାନାରେ କାମକରୁଥିବା ଲୋକ ହାଇମାରିବା ଯୋଗୁଁ କାରଖାନାର ଉତ୍ପାଦନ ବଢ଼ିଯାଉଛି । କେଉଁ କାରଖାନାରେ ସିନା ଚା' କି କଫି ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଛୁଟି ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ସେହି ରେଡ଼ିଓ ତିଆରି କାରଖାନାରେ ହାଇ ମାରିବା ପାଇଁ ତିରିଶ ସେକେଣ୍ଡର ଛୁଟି ମିଳେ । ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ହାତ ଉଠେଇ ଇସାରା ଦେବାମାତ୍ରେ ସବୁଯାକ କର୍ମଚାରୀ ଏକାବେଳେକେ ହାଇ ମାରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅନ୍ତି । ଭାରି ମଜା ଲାଗୁ ନ ଥିବ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ?

ହିପୋକ୍ରେଟିସ୍ କହୁଥିଲେ ଯେ ଜୋର୍‌ରେ ଓ ବେଶୀଥର ହାଇ ମାରିଲେ କୁଆଡ଼େ ଜ୍ୱର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ହାଇ ମାରିବା ଏକ ଭଲ ଲକ୍ଷଣ । ହାଇ ମାରିଲେ ବାୟୁରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳଜାନ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା କଅଁଳା ଛୁଆ ଘନ ଘନ ହାଇ ମାରିଥାଏ । ତୁମ୍ଭେମାନେ ଏବେ ହାଇ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଦେଖିବ ଯେ ହାଇ ମାରିବା ବେଳକୁ ବେକ ଓ କାନ୍ଧର ମାଂସପେଶୀ ଟାଣି ହୋଇଯାଉଛି । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ବେଶୀ ବାୟୁ ପଶିଯାଉଛି । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ । ତେଣୁ ହାଇ ଶରୀର ପାଇଁ ପ୍ରକୃତିର ଏକ ଉପକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଶରୀର ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଦରକାର କରୁଥିବାର ସୂଚନା ହାଇ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ରହି ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ନେଲେ

ହାଇମାରିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଘରର କବାଟ ଝରକା ବନ୍ଦ ଥିଲେ, ଘର ଭିତରକୁ ଭଲ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ହେଉ ନ ଥିଲେ, ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଘରେ ବହୁତ ଲୋକ ଏକାଠି ରହିଥିଲେ, ବେଶୀ ହାଇ ମାଡ଼ିଥାଏ । ମନରେ ବିଶେଷ ଚିନ୍ତାଦକ ଥିଲେ କି ବିରକ୍ତି ମାଡ଼ିଲେ ଘନଘନ ହାଇ ଆସେ । ଶରୀରରେ କ୍ଳାନ୍ତି ଆସିଲେ ମଧ ହାଇ ମାଡ଼େ । ଶରୀର କୋଷ ବିଶ୍ରାମ ଚାହାଁନ୍ତି ବୋଲି ହାଇଦ୍ୱାରା ଜଣାଇଦିଅନ୍ତି । ବିଶ୍ରାମ ନେଇଗଲେ କୋଷମାନ ଯଥେଷ୍ଟ ଅମ୍ଳଜାନ ପାଇ ପୁଣି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ।

ତାହାଛଡ଼ା ମନରେ ଉଦ୍‌ବେଗ କି ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଥିଲେ ମଧ ହାଇ ମାଡ଼େ । ପରୀକ୍ଷା ଦେବାକୁ କିମ୍ବା ସଭାସମିତିରେ ଭାଷଣ ଦେବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଜଣଜଣଙ୍କର ଛାନିଆରେ ହାଇ ଆସେ । ମନରେ ଭୟ କି ନିରାଶା ଆସିଲେ ବେଳେବେଳେ ଖୁବ୍ ନିଦ ମାଡ଼ିଥାଏ ଓ ସେଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ ହେବାପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ହାଇ ମାଡ଼ିଥାଏ । ହୁଏତ ଏହି ସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ହାର ଏବଂ ଗଭୀରତା କମିଯାଇ ଅମ୍ଳଜାନର ଅଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବ । ଯୁଦ୍ଧ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ କୁଆଡ଼େ କେତେକ ସୈନ୍ୟଙ୍କୁ ବେଶୀ ବେଶୀ ହାଇ ମାଡ଼େ । ହୁଏତ ଯୁଦ୍ଧ ଭୟ ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ହାଇ ଆସୁଥିବ । ଡାର୍‌ଉଇନ୍ ଲେଖିଛନ୍ତି ଯେ ଗୋଟିଏ ବେବୁନ୍ ଅନ୍ୟ ଏକ ବେବୁନ୍‌କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ବାରମ୍ବାର ହାଇ ମାରିଥାଏ (ବେବୁନ୍ ମାଙ୍କଡ଼ ଭଳି ଏକ ପ୍ରାଣୀ) । ମନରେ ରାଗ ଆସିଲେ କୁଆଡ଼େ ତା' ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ହାଇ ବି ଆସିଥାଏ ।

କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରମାଣ କରିଛନ୍ତି ଯେ ହାଇ ଜଣଙ୍କ ଠାରୁ ଆଉ ଜଣଙ୍କ ପାଖକୁ ଡେଇଁପାରେ । ଲାଇବ୍ରେରୀ ଭିତରେ ବସି ପଢୁଥିବା କିମ୍ବା ମନ୍ଦିରରେ ଏକାଠି ବସିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଖରେ ବସି ହାଇମାରିବା କଳାରେ ତାଲିମ ପାଇଥିବା ଲୋକ ହାଇମାରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ କ୍ରମେ ଅନ୍ୟମାନେ ହାଇମାରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇଥାନ୍ତି । ଏପରିକି ସିନେମାରେ କେହି ହାଇ ମାରୁଥିବାର ଦେଖିଲେ କୁଆଡ଼େ ଦର୍ଶକମାନଙ୍କ ଠାରେ ହାଇ ମାରିବାକୁ ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ।

ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ମୂଷାଛୁଆମାନେ ବଡ଼ମୂଷାମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକଥର ହାଇ ମାରିଥାନ୍ତି । ଅଣ୍ଡିରାମୂଷାମାନେ ମାଈ ମୂଷାମାନଙ୍କ ଠାରୁ ବେଶୀଥର ହାଇ ମାରୁଥିବାର ମଧ ଦେଖାଯାଉଛି । କିନ୍ତୁ ମଣିଷମାନଙ୍କ ଭିତରେ ପୁରୁଷ କି ସ୍ତ୍ରୀ କିଏ ବେଶୀଥର ହାଇ ମାରେ ତାହା ଜଣାପଡ଼ି ନାହିଁ ।

ତେବେ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ ପାଖରେ ବସି ହାଇମାରିବାକୁ ଏକ ଅଭଦ୍ରାମି ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ଥିବାବେଳେ ମୁହଁରେ ରୁମାଲ୍ ଦେଇ ହାଇ ମାରିଲେ ଚଳିଯିବ ।

ଶୀତନିଦ୍ରା ବା ହାଇବରନେସନ୍ କଅଣ ?

ମଣିଷ, ବାଦୁଡ଼ି, କୁକୁର, ବିଲେଇ, କୁକୁଡ଼ା ଆଦି ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଉଷ୍ମରକ୍ତବାହୀ ବା ସମତାପୀ ପ୍ରାଣୀ ଗୋଷ୍ଠୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି । କାରଣ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ସର୍ବଦା ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ । ପରିବେଶର ତାପମାତ୍ରା ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ନାହିଁ । ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳ ହେଉ କି ଶୀତଋତୁ ହେଉ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା କିନ୍ତୁ ସମାନ ରହେ । ମଣିଷ, ବାଦୁଡ଼ି, କୁକୁର, ବିଲେଇ, ଗୋରୁ, କୁକୁଡ଼ାଙ୍କ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଯଥାକ୍ରମେ ୯୮.୪ ଡିଗ୍ରୀ, ୧୦୪ ଡିଗ୍ରୀ, ୧୦୨ ଡିଗ୍ରୀ, ୧୦୧.୬ ଡିଗ୍ରୀ, ୧୦୧ ଡିଗ୍ରୀ ଏବଂ ୧୦୧ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ । ଏହି ତାପମାତ୍ରାକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରହିଥିବା ତାପମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କେନ୍ଦ୍ର ତାପମାତ୍ରାକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାରେ ପ୍ରଧାନ ସହାୟକ । ତେବେ ଜ୍ୱର ହେଲେ ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗରେ ତାପମାତ୍ରା କମିଯାଏ ।

ଅପରପକ୍ଷରେ ମାଛ, ଗେଣ୍ଡା, କଇଁଚ, ସାପ, ବେଙ୍ଗ, ଝିଟିପିଟି ଆଦି ଶୀତଳ ରକ୍ତବାହୀ ବା ଅସମତାପୀ ଜୀବଙ୍କର ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ବର୍ଷସାରା ସ୍ଥିର ରହେ ନାହିଁ । ପରିବେଶର ତାପମାତ୍ରା ଅନୁସାରେ ଏହା କମ୍ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ଏହା ବଢ଼ିଯାଏ ତ ଶୀତଋତୁରେ ଏହା କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏପରିକି ସକାଳ ସମୟରେ ଏହା କମ୍ ରହି ମଧ୍ୟାହ୍ନ ବେଳକୁ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ତେବେ ଶୀତଋତୁରେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଏତେ ତଳକୁ ଖସିଆସେ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନଧାରଣରେ ସଂକଟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତେଣୁ ନିଜକୁ ବଂଚେଇ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନେ ଗାତ କିମ୍ବା କୋରଡ଼ ଭିତରେ ଶୀତଋତୁ କଟାଇବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ମାଟିତଳ ଗାତରେ ସେମାନେ ଶୋଇ ରହନ୍ତି । କିଛି ଖିଆପିଆ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା କମିଯାଏ । ଖୁବ୍ କମ୍ ଶକ୍ତି କ୍ଷୟ କରୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କମ୍ ଅମ୍ଳଜାନ ଦରକାର ହୁଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ହାର ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ । ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନର ହାର ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । ଏପରିକି ଗାତ ଭିତରର ତାପମାତ୍ରା କମିଗଲେ ସେମାନେ ନିଦରୁ ଉଠି ପୁଣି ଗାତ ଖୋଳି ଆହୁରି ଭିତରକୁ ଭିତରକୁ ପଶିଯାଆନ୍ତି । ଶୀତଋତୁରେ ମାଟିତଳେ ଗାତ ଭିତରେ ଏହିଭଳି ଶୋଇ ରହିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ 'ଶୀତନିଦ୍ରା' ବା 'ଶୀତ ସୁପ୍ତି' ବା 'ହାଇବରନେସନ୍' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଶୀତଦିନେ ବେଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ବାହାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ପ୍ରାଣୀ ଏହି 'ଶୀତନିଦ୍ରା' ବା 'ଶୀତକାଳର ଘୁମ' ସହ ଅଭ୍ୟସ୍ତ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଉତ୍ତର ଆମେରିକାର କଳାଭାଲୁ ବା 'ଆରସସ୍ ଆମେରିକାନ୍‌ସ୍' କିନ୍ତୁ ଅଲଗା । 'ଶୀତନିଦ୍ରା' କାଳରେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନେ ମଲାଭଳି ପଡ଼ିରହିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ

ଶରୀରର ଜୈବିକ କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଏକ ଧରଣର ଗୁଣ୍ଡୁଚିମୂଷା ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଶୀତନିଦ୍ରା ବେଳେ ୯୮ ଡିଗ୍ରୀରୁ ୩୪ ଡିଗ୍ରୀକୁ ଖସିଆସେ । ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନର ହାର ମିନିଟ୍‌ପିଛା ୩୫୦ରୁ କମା ଦୁଇରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । କିନ୍ତୁ କଳାଭାଲୁର ଶରୀର ତାପମାତ୍ରା ଏହିକାଳରେ ପ୍ରାୟ ନଅ ଡିଗ୍ରୀ ଭିତରେ ଏପଟ ସେପଟ ହୋଇଥାଏ । ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ୪୦ ଜାଗାରେ ହୋଇଯାଏ ଆଠ । ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶୀତନିଦ ଭାଙ୍ଗେ ଧୀରେ ଧୀରେ । ନିଦ ଭାଙ୍ଗିବାପରେ ସେମାନେ ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ହେଲେ କଳାଭାଲୁ ମୁହୂର୍ତ୍ତକ ଭିତରେ ସଜାଗ ଆଉ ହିଂସ୍ର ହୋଇଉଠେ ।

ଶୀତକାଳ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣା ପଡ଼ିଯାଏ । କିଏ କାଠିକୁଟା ଜମେଇ ବସା ତିଆରି କରେ ତ ଆଉ କିଏ ପାହାଡ଼ ଖୋଲ କିମ୍ବା ମାଟିତଳ ସୁଡ଼ଙ୍ଗର ସନ୍ଧାନ ନିଏ । ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁର ଶେଷଆଡ଼କୁ ସେମାନେ ପ୍ରଚୁର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପକାନ୍ତି । ଏପରିକି ଦିନମାନର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଭିତରୁ ୨୦ ଘଣ୍ଟା ଖାଲି ଖାଇବାରେ କଟେଇ ଦିଅନ୍ତି । କୀଟପତଙ୍ଗ, ଶାଗସବଜି କିଛି ବି ବାଦ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିମାଣର ଚାରିପାଞ୍ଚଗୁଣ ହୋଇଯାଏ । ବେଶୀ ଖାଇବାରୁ ଚମତଳେ ପାଖାପାଖି ପାଞ୍ଚଇଞ୍ଚ ବହଳର ଚର୍ବି ଜମିଯାଏ । କହିବାକୁ ଗଲେ ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚମାସ ଦୀର୍ଘ, ସାରା ଶୀତକାଳଟା ପାଇଁ ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ଗଚ୍ଛିତ କରି ରଖିଦିଅନ୍ତି ସେମାନେ ।

କାଳୁଆପବନ ଦେହରେ ବାଜିଲେ କଳାଭାଲୁ ନିଜ ନିଜର ଘୁମେଇବା ସ୍ଥଳକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି । ପ୍ରତିବର୍ଷ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜାଗାରେ ଘୁମେଇପଡ଼ିବା ସେମାନଙ୍କର ପସନ୍ଦ । ହେଲେ 'ଶୀତ ଆସିଗଲା' ବୋଲି ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି କିପରି ? ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହୁଛନ୍ତି ଯେ ଶୀତକାଳ ଆସିଗଲେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଦୁଷ୍ପ୍ରାପ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ପେଟ ଭରିବାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଖୋଜି ଖୋଜି ଶକ୍ତି ଅପଚୟ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଘୁମେଇ ପଡ଼ି ଶରୀରର ଶକ୍ତି କ୍ଷୟକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଅଧିକ ଶ୍ରେୟସ୍କର ବୋଲି ମନେକରନ୍ତି ସେମାନେ ।

ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ କିଛି ଖାଆନ୍ତିନି କି କିଛି ପିଅନ୍ତିନି । ଶରୀରରେ ଜମିଥିବା ଚର୍ବି ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଆଉ ପାନୀୟର ଚାହିଦା ମେଣ୍ଟାଏ । ତାହାଛଡ଼ା ସେମାନେ ଝାଡ଼ା ଫେରନ୍ତିନି କି ପରିସ୍ରା କରନ୍ତିନି । ମଳମୂତ୍ର ନିଷ୍କାସନ ନ କଲେ ଶରୀରର ବର୍ଜ୍ୟ ଉପାଦାନ ଶରୀରରେ ଜମିଯାଆନ୍ତା କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ୟୁରିଆ, ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍, ଆମୋନିଆ ଆଦି ବର୍ଜ୍ୟ ଉପାଦାନମାନଙ୍କର ପରିମାଣ ସାଧାରଣ ମାତ୍ରା ଭିତରେ ସୀମିତ ରହିଥାଏ । ବୃକ୍କ ଦୁଇଟି ଯେଉଁ ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣର ପରିସ୍ରା ତିଆରି କରନ୍ତି, ତାହା ପୁଣି ରକ୍ତ ଭିତରକୁ ଶୋଷିତ ହୋଇଯାଏ ।

ବଡ଼ କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଏହି ଯେ ଶୀତନିଦ୍ରାର ଅଧାଅଧି ସମୟ ବେଳକୁ ମା'ଭାଲୁ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରେ । ପ୍ରସବ ବେଳେ ନିଦରୁ ଉଠି ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ ସେ ପୁଣି ଘୁମେଇ ପଡ଼େ ।

ସେ ଯାହାହେଉ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କଳାଭାଲୁର ଶୀତନିଦ୍ରା କାଳରେ ତା'ର ରକ୍ତରେ ଏକ ଜୈବରାସାୟନିକ ଉପାଦାନର ସନ୍ଧାନ ପାଇଛନ୍ତି । ଯେଉଁ ପ୍ରାଣୀଠାରେ ଶୀତନିଦ୍ରା ପ୍ରକ୍ରିୟା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏନି, ସେମାନଙ୍କୁ ଉକ୍ତ ଉପାଦାନର ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଦେଇଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନର ହାର ଊଣା ହୋଇଯାଉଛି ଓ ବୃକ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ମନ୍ଥର ହୋଇ ପଡୁଛି ।

ଶୀତନିଦ୍ରା ସମୟରେ ଶରୀରରେ ବର୍ଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଜମି ଯାଉ ନ ଥିବାରୁ ବୃକ୍କ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଏହି ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରି ଉପକାର ପାଇ ହେବ ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଆଶାବାଦୀ ।

ତାହାଛଡ଼ା ମହାକାଶଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାରେ ଶୀତନିଦ୍ରା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରିବ । କୌଣସି ଉପାୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଜଳ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପରିସ୍ରାର ପରିମାଣକୁ କମାଯାଇ ପାରିଲେ ଏହାର ସୁଫଳ ଅଧିକ । ମହାକାଶ ଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମହାକାଶଯାନରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ବହନ କରିନେବା ତଥା ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହେଉଥିବା ମଳ ଓ ମୂତ୍ରକୁ ସଫା କରିବା ଏକ ସମସ୍ୟା । ତେଣୁ ମହାକାଶଚାରୀ ଶରୀରରେ ଶୀତନିଦ୍ରା ସମୟର ପ୍ରକ୍ରିୟା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଇପାରିଲେ ଏହି ଉଭୟ ସମସ୍ୟାର ସରଳ ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ । ମହାକାଶରେ ଅବସ୍ଥାନ ବେଳେ ମହାକାଶଯାତ୍ରୀଙ୍କ ଅସ୍ଥିରୁ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ କମିଯାଉଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । କିନ୍ତୁ ଶୀତନିଦ୍ରା ଯାଉଥିବା କଳାଭାଲୁର ହାଡ଼ରେ କ୍ୟାଲସିୟମର ହ୍ରାସ ଘଟୁ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଶୀତନିଦ୍ରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ଜୈବରାସାୟନିକ ଉପାଦାନର ଉପଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ମହାକାଶଯାତ୍ରା ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂରକରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଉପାଦାନ ଅନେକାଂଶରେ ମର୍ଫିନ୍ ଔଷଧ ଭଳି । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଶରୀରର ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏବେ ଉପାଦାନଟିକୁ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ଗବେଷଣାଗାରରେ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଉଛି ।

ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀଙ୍କଠାରେ ସ୍ତନର କାମ କ'ଣ ?

ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀ ପ୍ରକୃତିର ଏକ ଅନବଦ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି । ଏମାନେ ମେରୁଦଣ୍ଡୀ । ପୁଣି ଏମାନେ ନିଜର ସଦ୍ୟଜାତ ସନ୍ତାନକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇ ପୁଷ୍ଟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ । ତେଣୁ ମା'ଠାରେ ପ୍ରକୃତି ଖଞ୍ଜିଛି କ୍ଷୀର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଙ୍ଗ ବା ସ୍ତନ । ସଂସାରରେ ପାଖାପାଖି ୩୫୦୦ ଜାତିର ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଆକାର, ପ୍ରକୃତି ଓ ରୀତିନୀତି ପରସ୍ପରଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ତଥାପି ମଣିଷ, କୁକୁର, ଗାଈ, ମଇଁଷି, ଠେକୁଆ ଏବଂ ମୂଷା ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀଙ୍କଠାରେ ଉଣାଅଧିକେ କେତେକ ସାଧାରଣ ବିଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ତିମି, ସିଲ୍ ଆଦି ଜଳଚର ଜୀବ, ପକ୍ଷୀଭଳି ଦେଖାଯାଉଥିବା ବାଦୁଡ଼ି, ମୋଟା କାତି ଥିବା ବଜ୍ରକାପ୍ତା ଏବଂ ଅଣ୍ଡାଦେଉଥିବା ପ୍ଲାଟିପସ୍ ମଧ୍ୟ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ଜୀବ ।

ବିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରକୃତି ଜୀବସୃଷ୍ଟିପାଇଁ ବେଶ୍ ପରୀକ୍ଷାନିରୀକ୍ଷା ଚଳେଇଥିଲା । ଜୀବଶରୀରରେ ଗର୍ଭାଧାନ ଏବଂ ଗର୍ଭଫୁଲ ବା ପ୍ଲାସେଣ୍ଟାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ପୂର୍ବରୁ କ୍ଷୀର କ୍ଷରଣର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିସାରିଥିଲା ସେ । ଅଣ୍ଡାଦିଆ ପ୍ଲାଟିପସ୍‌ର ଶାବକ ଅଣ୍ଡାରୁ ବାହାରିବାମାତ୍ରେ କ୍ଷୀର ଝରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ "କ୍ଷୀର ଅଞ୍ଚଳ" ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିବା ଶରୀରର ଏକ ଅଂଶରୁ ।

ସବୁ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀଙ୍କଠାରେ ବି ସ୍ତନର ସଂଖ୍ୟା ସମାନ ନୁହେଁ । କାହାଠାରେ ଏହା ଏଗାର ହଳ ତ ମଣିଷଠାରେ ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ମୋଟେ ଦୁଇ । କେତେକ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ସ୍ତନରେ ଚୁଚୁକ ନ ଥାଇ ଚୁଚୁକ ସ୍ଥାନରେ ବାହାରିଥାଏ କେତୋଟି ଲମ୍ବ କେଶ । ଏହି କେଶ ଦେଇ କ୍ଷୀର ଝରିଆସେ ଓ ଶାବକ ତାକୁ ଚୁଚୁମିଲେ ତା'ପାଟିକୁ କ୍ଷୀର ଚାଲିଯାଏ । କଙ୍ଗାରୁ ପେଟର ଥଳିରେ ଥାଏ ଦୁଇଟି ଚୁଚୁକ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚୁଚୁକ ଦେଇ ଝରୁଥିବା କ୍ଷୀରର ଉପାଦାନ କିନ୍ତୁ ଭିନ୍ନ ।

ସେ ଯାହାହେଉ, ଶିଶୁର ଜୀବନରକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରକୃତିର ଏହି ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା । ବଂଶରକ୍ଷାପାଇଁ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ତେଣୁ ଶାବକ ବା ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମହେବାମାତ୍ରେ ତା'ର ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରକୃତି ନିଜଆଡ଼ୁ କରି ରଖିଛି । ଏପରିକି ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମହେବା ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ପ୍ରସ୍ତୁତି ତଥା ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର କ୍ଷରଣ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ଟିକିଏ ଭାବନ୍ତୁତ ! ମା' ଗର୍ଭରୁ ଭୂମିଷ୍ଠ ହେବାମାତ୍ରେ ମା' ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ନ ଥିଲେ ଆମେ ଖାଇଥାନ୍ତେ କ'ଣ ? ବଞ୍ଚିଥାନ୍ତେ କେମିତି ? ବିଜ୍ଞାନ ଆଜି ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତି କରିଛି । କ୍ଷୀରରେ ରହିଥିବା ଉପାଦାନମାନ ବୈଜ୍ଞାନିକର ଗବେଷଣାଗାରରେ ମହଜୁଦ । ହେଲେ ସେହି ଉପାଦାନମାନଙ୍କୁ ମିଶାଇଦେଲେ ତାହା କ୍ଷୀରଭଳି ଦେଖାଯାଉଛି ସତ, ଏହା କ୍ଷୀରର

ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରେ ସତ, କିନ୍ତୁ ତାହା ପ୍ରକୃତିସୃଷ୍ଟ କ୍ଷୀରର ସମକକ୍ଷ ହୋଇପାରୁନି । ସମସ୍ତ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମା'କ୍ଷୀର ତିଆରି କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇପାରିଲେ ନାହିଁ ।

ସେଇଥିପାଇଁ ବିବାହ ଲଗ୍ନରେ ଝିଅ ତାର ସ୍ୱାମୀସହ ପିତ୍ରାଳୟରୁ ବିଦାୟ ନେଲାବେଳେ ଆର୍ଯ୍ୟଋଷି ତାକୁ ଆଶୀର୍ବାଦ କରୁଥିଲା, ''ହେ କଲ୍ୟାଣି, ହେ ମହତୀ ଆତ୍ମା, ତୋ' ସ୍ତନଦୁଇଟି ଦୁଗ୍ଧ ସମୁଦ୍ରରେ ପ୍ଲାବିତ ହୋଇଉଠୁ । ସେହି ଦୁଗ୍ଧ ଅମୃତ ପାନକରି ତୋ' ସନ୍ତାନ ପରିପୁଷ୍ଟ ହେଉ ।''

☞ *କ୍ଷୀରରେ କ'ଣ କ'ଣ ଉପାଦାନମାନ ଥାଏ ?*

କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ସଦ୍ୟଜାତ ଶିଶୁ ୪ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁରୁଖୁରୁରେ ବଢ଼େ ଓ ତାର ବିକାଶ ଘଟେ । ୪ ମାସ ପରେ ମା କ୍ଷୀର ସାଙ୍ଗକୁ ତା' ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ । କେବଳ ମଣିଷ ଶିଶୁ କାହିଁକି ଗୋରୁ, ମଇଁଷି, ମେଣ୍ଢା, ଛେଳି, କୁକୁର, ବିଲେଇ ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ତଙ୍କର କଅଁଳା ଶାବକ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ନିଜର ମା' କ୍ଷୀରକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଓ ବୃଦ୍ଧିଲାଭ କରନ୍ତି । କ୍ଷୀରରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ନ ଥିଲେ କ୍ଷୀର ଖାଇ ଶରୀରର ଆଶାନୁରୂପ ବୃଦ୍ଧି ଘଟନ୍ତା କିପରି ? ତେଣୁ କହିବାକୁ ଗଲେ ପ୍ରଥମ କିଛି ମାସ ପାଇଁ କଅଁଳା ଶିଶୁ ନିମନ୍ତେ କ୍ଷୀର ହିଁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚିତ ହୁଏ ।

ଶରୀର ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର, ଜୀବସାର ଓ ଜଳକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ତାହାଛଡ଼ା ଶରୀର ଧାରଣ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ବା ଜୀବସାରର ମଧ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ତେଣୁ ବଞ୍ଚିରହିବାକୁ ହେଲେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଉପାଦାନମାନ ଦରକାର ପଡ଼େ । ଖାଦ୍ୟ ମାଧମରେ ହିଁ ଆମେ ଏହିସବୁ ଉପାଦାନ ପାଇଥାଉ । କ୍ଷୀରଖାଇ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀପ୍ରାଣୀର ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଘଟୁଥିବାରୁ କ୍ଷୀର ଯେ ସବୁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଯୋଗାଇ ଦିଏ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ।

କ୍ଷୀରର ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଜଳ ତାହାଛଡ଼ା ଏଥିରେ ରହିଛି ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଧାତୁସାର ଓ ଭିଟାମିନ୍ । କ୍ଷୀରରେ ରହିଥିବା ଶ୍ୱେତସାରଟି ହେଉଛି ଲାକ୍‌ଟୋଜ୍ । କେଜିନ୍ କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିସାର । କ୍ଷୀରରେ ଥାଏ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ନେହସାର । କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ଧାତୁମାନଙ୍କ ମଧରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ହିଁ ପ୍ରଧାନ । ଏଥିରେ ଲୌହର ପରିମାଣ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ । ସେଇଥିପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ବହୁତ ଦିନ ଧରି କ୍ଷୀର ଖୁଆଇ ଚାଲିଲେ ତାହାଠାରେ ଲୌହହୀନତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । କ୍ଷୀର ପ୍ରାୟତଃ ସବୁପ୍ରକାରର ଭିଟାମିନ୍ ଯୋଗାଇଦିଏ । ତେବେ ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଓ 'ଡି'ର ପରିମାଣ କମ୍ ।

☞ ***ଗାଈ କ୍ଷୀର, ମଇଁଷି କ୍ଷୀର, ଛେଳି, ମେଣ୍ଢାଙ୍କ କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ଭିତରୁ ଆମ ପାଇଁ କାହାର କ୍ଷୀର ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ?***

ପ୍ରତି ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀର କ୍ଷୀରରେ ସବୁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ରହିଥାଏ ସତ କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣୀ ଭେଦରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ପରିମାଣ ଭିନ୍ନ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ—ଘୋଡ଼ା କ୍ଷୀରରେ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସବୁଠାରୁ କମ୍ ସ୍ନେହସାର ଥାଏ । ମା' କ୍ଷୀରରେ ଥାଏ ସବୁଠାରୁ କମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର । ବଲ୍‌ଗା ହରିଣର କ୍ଷୀରରେ ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ପରିମାଣ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ, କିନ୍ତୁ ସ୍ୱେତସାରର ପରିମାଣ ସବୁଠାରୁ କମ୍ । ସେହିପରି ମେଣ୍ଢା, ଛେଳି, କୁକୁର, ଓଟ, ଘୁଷୁରି ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀର କ୍ଷୀରରେ ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନରେ ତାରତମ୍ୟ ଅଛି । ଏଥିରୁ ପ୍ରମାଣ ମିଳୁଛି ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀର କ୍ଷୀର ତା' ନିଜର ଶାବକର ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ତ ଗାଈ କ୍ଷୀର କଅଁଳା ବାଛୁରି ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ଆମେ ଗାଈ କ୍ଷୀର, ମଇଁଷି କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରୁଛୁ ସତ, କିନ୍ତୁ ସଦ୍ୟଜାତ ମଣିଷ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏହା ଆଦୌ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ । ଏହା କେବେ ମା' କ୍ଷୀରର ବିକଳ୍ପ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି, ବୃଦ୍ଧ, ରୋଗୀ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ କଥା ଅଲଗା । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷୀର ଏକ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ କେଉଁ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀର କ୍ଷୀର ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ତାହା ଠିକ୍ ରୂପେ କହିବା କଷ୍ଟକର । କିନ୍ତୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଗାଈ ଓ ମଇଁଷି କ୍ଷୀର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ଜଣ ଜଣଙ୍କର ଛେଳି କ୍ଷୀର ପସନ୍ଦ । ରାଜସ୍ଥାନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏବଂ ଆରବ ଦେଶରେ ଓଟକ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ଲୋକପ୍ରିୟ । ତିବ୍ବତୀୟ ମାନେ ଚମରିଗାଈର କ୍ଷୀର ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲାବେଳେ ଏସ୍କିମୋମାନେ ବଲ୍‌ଗାହରିଣର କ୍ଷୀର ଖାଇଥାନ୍ତି ।

☞ ***ମା' ସ୍ତନରୁ କ୍ଷରିତ ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ବେଶୀ ଉପକାରୀ କାହିଁକି ?***

ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ମା' କ୍ଷୀର ବହଳିଆ ଓ ସାମାନ୍ୟ ହଳଦିଆ ଦେଖାଯାଏ । ହଳଦିଆ ଦେଖାଯିବାର କାରଣ ହେଲା ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀରରେ ଥାଏ ଅଧିକ ପରିମାଣର କାରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ତାହାଛଡ଼ା ସେଥିରେ ଥାଏ ଇମ୍ୟୁନୋଗ୍ଲୋବ୍ୟୁଲିନ୍ ନାମକ ଉପାଦାନ । ଇମ୍ୟୁନୋଗ୍ଲୋବ୍ୟୁଲିନ୍ ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁମାନଙ୍କୁ ମାରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ମା'ର ଏହି ପ୍ରଥମକ୍ଷୀରକୁ ଫିଙ୍ଗି ନ ଦେଇ ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । ଏହା ଫଳରେ ଶିଶୁଠାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ର ଅଭାବ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ସେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଯାଏ ।

☞ *କ୍ଷୀର ମଣିଷ ଶରୀରରେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଅଭାବ ପୂରଣ କରିଥାଏ ?*

କଅଁଳା ଶିଶୁକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷୀର ଏକ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ । କାରଣ କେବଳ କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ତେବେ କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ଗୁଣ ଖୁବ୍ ଭଲ । ତେଣୁ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଭରଣା କରିବାପାଇଁ କ୍ଷୀର ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ । ତାହାଛଡ଼ା ହାଡ଼ ଆଉ ଦାନ୍ତ ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଏବଂ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ମଧ କ୍ଷୀରରୁ ମିଳିଯାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ, ଶିଶୁକୁ ନିଜର କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା', ଶିଶୁ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷୀର ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ବେଶୀ । ତାହାଛଡ଼ା କ୍ଷୀର ଏକ ତରଳ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀ ଏବଂ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ ଏହା ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଏହା ମଧ ଶରୀରର ଭିଟାମିନ୍ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିଥାଏ ।

☞ *କ୍ଷୀର, ଦହି ଆଉ ଛେନାରେ ଭିଟାମିନ୍‌ର ପରିମାଣ ଅଲଗା ଅଲଗା କି ?*

କ୍ଷୀର ଆଉ ଦହିରେ ଭିଟାମିନ୍‌ର ପରିମାଣ ଊଣାଅଧିକେ ସମାନ । ତେବେ କ୍ଷୀର ଅପେକ୍ଷା ଦହିରେ ଥାଏ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ । ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ରକ୍ତ ତିଆରିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଭିଟାମିନ୍ 'A'କୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଛେନାରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଭିଟାମିନ୍ ପ୍ରାୟ ନ ଥାଏ ।

☞ *ବେଶୀ କ୍ଷୀର, ଲହୁଣୀ, ଘିଅ ଖାଇଲେ ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକର କି ?*

କ୍ଷୀର, ଲହୁଣୀ ଓ ଘିଅ ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । କ୍ଷୀରରେ ସିନା ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ କମ୍ । କିନ୍ତୁ ଲହୁଣୀ ଓ ଘିଅ ପୂରାପୂରି ସ୍ନେହସାର କହିଲେ ଚଳେ । ସ୍ନେହସାର ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଦରକାର ସତ । କିନ୍ତୁ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ଏହା ଆମର କ୍ଷତି କରେ । ବେଶୀ ସ୍ନେହସାର ଖାଉଥିବା ଲୋକର ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ଜମିଯାଇ ଓଜନ ବଢ଼େ ଓ ମେଦବହୁଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ରକ୍ତନଳୀର ଭିତର ପଟେ ଚର୍ବିର ଆସ୍ତରଣ ଜମି ରକ୍ତନଳୀର ରନ୍ଧ୍ର ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଭଳି ପରିଣାମ ଜାତ ହୁଏ । ତାହାଛଡ଼ା ମଧୁମେହ ବା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ ଲହୁଣୀ ଏବଂ ଘିଅରେ ଯେଉଁ ସ୍ନେହସାର ଥାଏ, ତାହା ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର ବା ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ । ଏହି ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର ହିଁ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶୀ କ୍ଷତିକାରକ ।

☞ ***କ୍ଷୀରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ଦହି । କ୍ଷୀର ମିଠା ଲାଗିଲାବେଳେ ଦହି ଖଟା ଲାଗେ କାହିଁକି ?***

କ୍ଷୀର ମିଠା ଲାଗୁଥିଲାବେଳେ କ୍ଷୀରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଦହି କିନ୍ତୁ ଖଟା ଲାଗେ । ଏହାର କାରଣ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ଦହି କିପରି ତିଆରି ହୁଏ ତାହା ମନେ ପକାନ୍ତୁ । ଦହି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ କ୍ଷୀରକୁ ଫୁଟେଇ ଦିଆଯାଏ । ତା'ପରେ କ୍ଷୀରକୁ ଥଣ୍ଡା କରାଯାଏ । ଏହି ଥଣ୍ଡା କ୍ଷୀରରେ ମିଶେଇ ଦିଆଯାଏ କିଛି ମହି ବା ଆଗରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଦହି । ମହି ମିଶେଇ ପ୍ରାୟ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ରଖିଦେଲେ ଦୁଧ ଦହିରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ ।

ମହିରେ ଥାଏ ଲାକ୍‌ଟୋବାସିଲସ୍ ନାମକ ଜୀବାଣୁ । ଏହି ଜୀବାଣୁ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଅନ୍ତନଳୀରେ ବି ରହିଛି । ଏହା କୌଣସି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେନି । ବରଂ ଏହାର ଉପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ଝାଡ଼ା ରୋଗ ହେବାରେ ବାଧା ଜନ୍ମେ । ଏହି ଜୀବାଣୁ କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ଲାକଟୋଜ୍ ନାମକ ଶ୍ୱେତସାରକୁ ଭାଙ୍ଗି ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ନାମକ ଅମ୍ଳ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଖଟା । ତେଣୁ ଦହିରେ ଏହାର ଉପସ୍ଥିତି ଫଳରେ ଦହି ଖଟା ଲାଗେ । ଦହିକୁ ଦୁଇ ତିନିଦିନ ରଖିଦେଲେ ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଏସିଡ୍‌ର ପରିମାଣ ବେଶୀ ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ଦହି ବେଶୀ ଖଟା ହୋଇଯାଏ । କ୍ଷୀରରେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ବଂଶବୃଦ୍ଧିପାଇଁ କିଛି ତାପ ଦରକାର । ତାପ କମିଗଲେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିପାରେନି । ସେଇଥିପାଇଁ ଶୀତଦିନେ ଦହି କମ୍ ଖଟା ଲାଗେ । ଖରାଦିନେ ବେଶୀ ଖଟା ଲାଗେ । ଏହି କାରଣରୁ ଫ୍ରିଜ୍‌ର ଶୀତଳ ପରିବେଶ ଦହି ବସେଇବାପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ । ଦହିରେ ମହି ବସେଇ ଖରାରେ ରଖିଦେଲେ ଜୀବାଣୁର ବଂଶବୃଦ୍ଧି ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇ କ୍ଷୀର ଚଞ୍ଚଳ ଦହିରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ ।

କ୍ଷୀର ଲାକ୍‌ଟୋବାସିଲସ୍ ଜୀବାଣୁର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ନ ଆସିଲେ ତାହା ଦହିରେ ପରିଣତ ହେବାର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ମାଆ ସ୍ତନରୁ କି ଗାଇ,ମଇଁଷିର ପହ୍ନାରୁ କ୍ଷୀର ଝରେ ସିନା, ଦହି ଝରିବାର କୌଣସି ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ ।

କ୍ଷୀର ଦହିରେ ପରିଣତ ହେଲାବେଳେ କେବଳ ଲାକ୍‌ଟୋଜ୍ ଶ୍ୱେତସାରରୁ ହିଁ ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଅମ୍ଳ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଏଥିରେ ଜଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ କ୍ଷୀରରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍‌ମାନଙ୍କର ପରିମାଣ ଯାହାଥାଏ, ଦହିରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ପରିମାଣ ପ୍ରାୟତଃ ସେଇଆ ସେଇଆ ରହିଥାଏ ।

☞ ***କଞ୍ଚା କ୍ଷୀରକୁ ନ ଫୁଟେଇ କିଛି ସମୟ ଧରି ରଖିଦେଲେ ତାହା ଛିଣ୍ଡିଯାଏ କାହିଁକି ?***

ଜୀବାଣୁମାନେ କ୍ଷୀରକୁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ କ୍ଷୀରରେ ସେମାନେ ବିନା ବାଧାରେ ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରିପାରନ୍ତି । କ୍ଷୀର ଫୁଟେଇ ଦେଲେ କ୍ଷୀରଥିବା ପାତ୍ରରେ ଯେଉଁ ଜୀବାଣୁ ଲାଗିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ମରିଯାଆନ୍ତି । ଫଳରେ ତାହା ଅଧିକ ସମୟଧରି ନିରାପଦ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀରକୁ ନ ଫୁଟେଇ ରଖିଦେଲେ

ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ବଂଶବୃଦ୍ଧି ସହଜ ହୋଇଯାଏ । ଜୀବାଣୁମାନେ କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନକୁ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ଅମ୍ଳ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ କ୍ଷୀରରେ ମିଶେ । କ୍ଷୀରର ଅମ୍ଳତା ବଢ଼ିଗଲେ କ୍ଷୀର ଛିଣ୍ଡିଯାଏ । ଆମ ଘରେ ମା ଭଉଣୀମାନେ କ୍ଷୀରକୁ ଛିଣ୍ଡେଇ ଛେନା ବାହାରକରିବା ନିମନ୍ତେ କ୍ଷୀରରେ ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ିଥାନ୍ତି । କେହି କେହି ଭିନିଗାର୍ କିମ୍ବା ତେନ୍ତୁଳି ପାଣି ମିଶାନ୍ତି । ତେଣୁ କ୍ଷୀରକୁ ଅମ୍ଳଯୁକ୍ତ କରିଦେଲେ କ୍ଷୀର ଛିଣ୍ଡି ଯାଉଥିବାର ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ । କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ ସେଥିରେ ଅମ୍ଳ ସୃଷ୍ଟିହୋଇ କ୍ଷୀର ଛିଣ୍ଡିଯାଏ ।

☞ ***କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର ଆମ ଦେହ ପାଇଁ ଉପକାରୀ କି ? ଯଦି ନୁହେଁ କାହିଁକି ?***

କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଆଦୌ ଭଲ ନୁହେଁ । କାରଣ ଗାଈଠାରେ କୌଣସି ରୋଗ ଥିଲେ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ କ୍ଷୀରକୁ ସଂକ୍ରମଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଗାଈ ପହ୍ନା ଓ ଚିରରେ ଲାଗିଥିବା ଜୀବାଣୁମାନ କ୍ଷୀର ଦୁହିଁଲାବେଳେ କ୍ଷୀରରେ ମିଶି ଯାଆନ୍ତି । ଯେଉଁ ଲୋକ ଗାଈ ଦୁହିଁଥାଏ ତା'ର ହାତ ଲାଗି ଓ ତା'ର କାଶ, ଛିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁ ଯାଇ କ୍ଷୀରରେ ମିଶିପାରେ । କ୍ଷୀର ରହିଥିବା ପାତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ଥାଇ କ୍ଷୀରକୁ ସଂକ୍ରମଣ କରିପକାନ୍ତି । ଏହିଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର ଆଦୌ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ କ୍ଷୀରକୁ ଫୁଟେଇ ଦେଲେ ଜୀବାଣୁମାନ ମରିଯାଉଥିବାରୁ ସେଭଳି କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିର ସମ୍ଭାବନା ରହେ ନାହିଁ ।

☞ ***ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ ତିଆରି ହୁଏ କିପରି ? ଶରୀର ଉପରେ ଏହାର କୌଣସି କୁପ୍ରଭାବ ଅଛି କି ?***

କ୍ଷୀରରୁ ଶତକଡ଼ା ୮୫ ଭାଗ ଜଳ କାଢ଼ିନେଇ ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ ବା Milk Powder ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଜଳୀୟଅଂଶ କମିଯିବାରୁ ଏହା ତରଳ କ୍ଷୀର ତୁଳନାରେ ଅଧିକ କାଳ ନିରାପଦରେ ସାଇତି ରଖିହୁଏ । ଏକ ଧରଣର ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କ୍ଷୀରରୁ ସ୍ନେହସାର ବାହାର କରିନେଇ ତାର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରିଦିଆଯାଏ । ଏହାକୁ କୁହାଯାଏ ସ୍କିମ୍ ମିଲ୍କ ପାଉଡର ।

କ୍ଷୀରରୁ ଜଳ ଶୁଖେଇବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତି ରହିଛି । ଏକ ଧରଣର ପଦ୍ଧତିରେ ସିଲିଣ୍ଡର ଆକୃତିର ପିମ୍ପା ଉପରେ କ୍ଷୀରକୁ ପତଳା ଆସ୍ତରଣ ଆକାରରେ ପ୍ରବାହିତ କରାଯାଏ । ପିମ୍ପା ଭିତରେ ଉତ୍ତପ୍ତ ଜଳୀୟବାଷ୍ପ ଛଡ଼ାଯାଏ, ଏହା ଫଳରେ ପିମ୍ପା ଉତ୍ତପ୍ତ ହୋଇ କ୍ଷୀରକୁ ଶୁଖାଇ ଦିଏ ଓ କ୍ଷୀର ଏକ କଠିନ ପରଦାଭଳି ପିମ୍ପା ଉପରେ ଲାଖିଯାଏ । ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି କଠିନ କ୍ଷୀର ଆସ୍ତରଣକୁ ଚାଞ୍ଛି ଗୁଣ୍ଡକ୍ଷୀର ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ପଦ୍ଧତିରେ ଗୋଟିଏ ସିଲିଣ୍ଡର ଆକୃତି ବିଶିଷ୍ଟ ବଡ଼ ଆଧାର ଭିତରକୁ କ୍ଷୀରକୁ ସ୍ପ୍ରେ କରାଯାଏ ଓ ସାଥେ ସାଥେ ତାହା ଭିତରକୁ ଛଡ଼ାଯାଏ ୧୬୦ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ତାପମାତ୍ରାର ଉତପ୍ତ ବାୟୁ । ଏହା ଫଳରେ କ୍ଷୀରର ଜଳୀୟଅଂଶ ଶୁଖିଯାଇ କ୍ଷୀର ଗୁଣ୍ଡ ବା ପାଉଡର ଆକାରରେ ସଂଗୃହୀତ ହୁଏ ।

ଗୁଣ୍ଡଦୁଧରେ ସ୍ନେହସାରର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୋଇଥିବାରୁ ତାହା ବେଶୀଦିନ ସାଇତି ରଖିବା କଷ୍ଟ । ତେଣୁ ତାହାକୁ ଟିଣଡବାରେ ସିଲ୍ କରାଯାଏ ଓ ତାହା ଯେପରି ରହଣିଆ ହୋଇ ନ ଯିବ, ସେଥିପାଇଁ ଟିଣ ଭିତରେ କିଛି ଯବକ୍ଷାରଜାନ ଭର୍ତ୍ତିକରି ଦିଆଯାଏ । ଯବକ୍ଷାରଜାନ ରହିଥିଲେ ସ୍ନେହସାର ସହଜରେ ରହଣିଆ ହୋଇପାରେନି । କିନ୍ତୁ ସ୍ନେହସାର କଢ଼ା ଯାଇଥିବା ସ୍କିମ୍ ମିଲ୍କ ପାଉଡରକୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପଲିଥିନ୍, ଆଲୁମିନିୟମ୍ ଓ କାଗଜ ଖୋଳଭିତରେ ବନ୍ଦକରି ବଜାରକୁ ଛଡ଼ାଯାଏ ।

ଗୁଣ୍ଡଦୁଧରେ ରହିଥିବା ଲାକ୍ଟୋଜ୍ ସହଜରେ ଜଳ ଶୋଷିନିଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ସ୍ଥାନରେ ରଖିଲେ କି ବର୍ଷା ପରିବେଶର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ ପାଣି ଟାଣିନେଇ ମୁଣ୍ଡା ବାନ୍ଧିଯାଏ । ଫଳରେ ତାହା ଜଳରେ ସହଜରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୁଏନି । ସେଇଥିପାଇଁ ଗୁଣ୍ଡଦୁଧରେ ଜଳ ମିଶାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଚିନିମିଶାଇ ରଗଡ଼ିସାରି ଜଳ ମିଶାଇଲେ ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ ମିଳେଇଯିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏନି ।

ଗୁଣ୍ଡଦୁଧର କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ । ବରଂ ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ ବେଶୀ ଥିବାରୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାର ଉପଯୋଗିତା ବେଶୀ ।

☞ ***ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଡବାଦୁଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ କିପରି ?***

ଗାଈକ୍ଷୀର କି ମଇଁଷିକ୍ଷୀରରେ ପ୍ରଥମେ ପାଣି ମିଶାଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ ସେଥିରେ ଥିବା ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାରର ପରିମାଣ କମି ମାଆ କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ସ୍ତରକୁ କମିଆସେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କ୍ଷୀରର ମିଠାଅଂଶ ହ୍ରାସପାଏ । ତେଣୁ ସେଥିରେ ଚିନି ମିଶେଇ ଦିଆଯାଏ । ପରେ ଏଥିରେ ମିଶାଯାଏ ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ବଫର୍ ଏବଂ ଲୌହ । ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ବଫର୍ କ୍ୟାଲସିଅମ୍ ସହ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁ ପେଟରେ କ୍ଷୀର ଛେନା ଛିଣ୍ଡିଗଲେ ବି ତା'ର ଆକାର ଛୋଟ ଛୋଟ ହୁଏ ଓ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ପରେ ଏହାକୁ ବିଶୋଧିତ କରିବା ନିମନ୍ତେ କ୍ଷୀରର ତାପମାତ୍ରା ୮୦ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌କୁ ବଢ଼େଇ ଦିଆଯାଏ ଓ ଶୁଖାଇ ପାଉଡର୍ ଆକାରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଦରକାରୀ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଧାତୁସାର ମିଶାଇ ବିଶୋଧିତ ଡବାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଏ ଓ ସିଲ୍‌କରି ବଜାରକୁ ଛଡ଼ାଯାଏ ।

ଡବାକ୍ଷୀର କେବେହେଲେ ବି ମା' କ୍ଷୀରର ପାସଙ୍ଗରେ ପଡ଼ିବନି । କାରଣ ଶିଶୁକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀରର ବିକଳ୍ପ ନାହିଁ । ମା' କ୍ଷୀରରେ ଏପରି କେତେକ ଉପାଦାନ ଅଛି, ଯାହା ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାକରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମା'କ୍ଷୀର ବଦଳରେ ଡବାକ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ଶିଶୁ ଝାଡ଼ାରୋଗ ଭୋଗି ଅପପୁଷ୍ଟିଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ।

☞ ***କଣ୍ଡେନ୍ସଡ୍ ମିଲ୍କ ତିଆରି ହୁଏ କିପରି ?***

କ୍ଷୀରକୁ ବଡ଼ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ଚାପଶୂନ୍ୟ ପରିବେଶରେ ରଖି ଫୁଟେଇଲେ ଏହାର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ୮୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ୨୫-୩୦ ପ୍ରତିଶତକୁ ଖସିଆସେ । ଜଳ ଭାଗ କମିଯିବାରୁ ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାରର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହାପରେ ଏଥିରେ ଚିନି ମିଶେଇ ଦିଆଯାଏ । ଚିନି ନ ମିଶେଇ ମିଠା ଲାଗୁନଥିବା କଣ୍ଡେନ୍ସଡ୍ ମିଲ୍କ ମଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ବହଳିଆ କ୍ଷୀରକୁ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳେଇ ବିଶୋଧିତ ଟିଣଡବା ଭିତରେ ବନ୍ଦ କରି ବିକ୍ରିପାଇଁ ବଜାରକୁ ଛଡ଼ାଯାଏ ।

☞ ***ଦହି ଦେହପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ କି ?***

ଦୁଧ ଓ ଦହିରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନମାନ ଉଣାଅଧିକେ ସମାନ । ତେଣୁ ଦୁଧ ଖାଇଲେ ଯେଉଁ ଉପକାର ମିଳେ, ଦହି ଖାଇଲେ ବି ସେହି ଉପକାର ମିଳେ । ବରଂ ଦୁଧକୁ ସିନା ସାଇତିବା କଷ୍ଟ, କାରଣ ଏହା ଚଞ୍ଚଳ ଛିଣ୍ଡିଯାଏ, ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଦହିର ସେ ଅବିଗୁଣ ନାହିଁ । ସେଇଥିପାଇଁ ଦୁଧ ଅପେକ୍ଷା ଦହି ପରିବାରରେ ବେଶୀ ଲୋକପ୍ରିୟ । ତାହାଛଡ଼ା ଦହିରେ ଥିବା ଲାକ୍‌ଟୋବାସିଲସ୍ ନାମକ ଜୀବାଣୁ, ଅନ୍ତନାଳୀର ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗଜୀବାଣୁର ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରେଇ ଦିଏନି । ତେଣୁ ଦହି ଦେହ ପାଇଁ ଆଦୌ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ ।

☞ ***ଘିଅ ଓ ବନସ୍ପତି ଘିଅ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କଅଣ ?***

ଘିଅ ଓ ବନସ୍ପତି ଉଭୟ ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର ବା ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍‌ର ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସ । କିନ୍ତୁ ଘିଅ ଏକ ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ । ଏହା କ୍ଷୀରରୁ ତିଆରି ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ବନସ୍ପତି ଉଦ୍‌ଭିଦଜାତ ତୈଳରୁ କାରଖାନାରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ବାଦାମତେଲ, ସୋରିଷତେଲ, ସୋୟାବିନ୍ ତେଲ, କୁଣ୍ଡାତେଲ, ମହୁଲ ତେଲ, କପାତେଲ ଇତ୍ୟାଦି ବନସ୍ପତି ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଘିଅ ତୁଳନାରେ ବନସ୍ପତି ଶରୀର ପାଇଁ ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ । ଉଭୟ କିନ୍ତୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, ମଧୁମେହ ସୃଷ୍ଟିରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

☞ ***ଗୁଆଘିଅ ଖାଇଲେ ଲାଭ କଅଣ ? କ୍ଷତି କଅଣ ? ବେଶୀ ଘିଅ ଖାଇଲେ କ'ଣ ମଣିଷ ମୋଟା ହୋଇଯାଏ ?***

ଘିଅ ଏକ ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟ । ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଘିଅ ଯୋଗାଏ ନଅ କିଲୋ କାଲୋରିର ଶକ୍ତି । ତେଣୁ ଛୋଟ ପିଲା, କିଶୋର କିଶୋରୀ ଏବଂ କଠିନ କାମ କରୁଥିବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶୀ ଶକ୍ତି ଲୋଡ଼ା । କେବଳ ରୁଟି, ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରି ଖାଇ ସେହି ଶକ୍ତିର ଭରଣା କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ବେଶୀ ଶକ୍ତି ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଟିକିଏ ବେଶୀ ତେଲ କି ଘିଅ ଖାଇବା ଦରକାର । ସେଇଥିପାଇଁ ଘିଅ ଏକ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ବିଶେଷ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ପ୍ରାୟତଃ ଅଳସୁଆ, ସେମାନେ ନିୟମିତ ବେଶୀ ଘିଅ ଖାଇଲେ ତାହା ଚର୍ବି ଆକାରରେ ଶରୀରରେ ଜମିଯାଏ ଓ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ବଢ଼ି ମେଦବହୁଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତାହାଛଡ଼ା ରକ୍ତନଳୀ ଭିତରେ ଚର୍ବି ଜମି ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ । ଗୁଆଘିଅ ଖାଇଲେ ଯାହା, ମଇଁଷିଘିଅ ଖାଇଲେ ସେଇଆ ।

☞ ***ଘିଅ ଖାଇବାର କୌଣସି ବୟସ ସୀମା ଅଛି କି ?***

ଘିଅ ଖାଇବାଟା ଯେତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ, କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଇବାଟା ତାହାଠାରୁ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଛୋଟ ପିଲା ଓ କିଶୋର କିଶୋରୀ ବେଶୀ ଘିଅ ଖାଇଲେ ଭଲ । କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି, ବୃଦ୍ଧ, ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ, ମଧୁମେହରୋଗୀ ଇତ୍ୟାଦି କଦବା କେମିତି ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଘିଅ ଖାଇଲେ ଚଳିବ ସିନା, ସେମାନେ ଜମା ଘିଅ ନ ଖାଇଲେ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ।

☞ ***ଘିଅକୁ ଅଧିକଦିନ ଧରି ରଖିଲେ ତାହା ଗନ୍ଧ ଛାଡ଼େ କାହିଁକି ? ଏପରି ଘିଅ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ହିତକର କି ?***

ଘିଅ ହେଲା କି ତେଲ ହେଲା ତାହା ଖରା ସହିପାରେନି, ଆଲୁଅ ସହିପାରେନି, ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ବି ତାହାପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଲହୁଣୀକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଫୁଟେଇ ମାରି ନ ଥିଲେ ସେଥିରେ ଜଳୀୟଅଂଶ ରହିଯାଇଥାଏ । ତାହା ମଧ୍ୟ ଘିଅର କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ଘିଅକୁ ଅଯତ୍ନରେ ସାଇତି ରଖିଲେ ଘିଅଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦିଏ । ଫଳରେ ଘିଅ ଗନ୍ଧ ଛାଡ଼େ । ତା'ର ସ୍ୱାଦ ବଦଳିଯାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ଗାଁଗହଳିର ପୁରୁଣାକାଳିଆ ଲୋକେ ଲହୁଣୀକୁ ଭଲଭାବରେ ମାରି ଘିଅ ସାଇତି ରଖୁଥିଲେ କଳାରଙ୍ଗର ମାଟି ଘଡ଼ିରେ । ଘଡ଼ିର ମୁହଁକୁ ନିବୁଜ କରି ବନ୍ଦ କରିଦେଉଥିଲେ । ମୁହଁ ଚାରିକଡ଼େ ମାଟି ବୋଳି ଦେଉଥିଲେ । କବାଟ କଣରେ ଶିକାଟାଙ୍ଗି ସେଇଥିରେ ରଖୁଥିଲେ ଘିଅଘଡ଼ି । ତେଣୁ ଘିଅରେ ଖରା ବାଜୁ ନ ଥିଲା, ଆଲୁଅ ପଶୁ ନ ଥିଲା କି ସେଥିରେ ପବନ ଲାଗୁନଥିଲା । ତେଣୁ ଘିଅ ବହୁଦିନଧରି ସାଇତା ହୋଇ ରହିପାରୁଥିଲା ।

ତେବେ ଯେଉଁ ଘିଅ ରହଣିଆ ହୋଇଯାଇଥାଏ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଆଦୌ ହିତକର ନୁହେଁ । କାରଣ ରହଣିଆ ଘିଅରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା କେତେକ ଉପାଦାନ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

☞ ***ତେଲ ଆଉ ଘିଅ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କଅଣ ?***

ତେଲ ଆଉ ଘିଅ ଉଭୟ ସ୍ନେହସାର । ପ୍ରତି ଏକଗ୍ରାମ୍ ତେଲ କିମ୍ବା ଘିଅ ନଅ କିଲୋକାଲୋରି ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ହେଲେ ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରାରେ ତେଲ ତରଳ, କିନ୍ତୁ ଘିଅ କଠିନ ବା ଅର୍ଦ୍ଧ କଠିନ । କାରଣ ଘିଅଠାରୁ ତେଲର ତରଳାଙ୍କ କମ୍ । ତେଣୁ ଘିଅକୁ ଗରମ ନ କଲେ ସେ ତରଳ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିପାରେ ନାହିଁ ।

☞ ***ଲହୁଣୀ ଆଉ ଘିଅ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କଅଣ ?***

ଘିଅ ପୂରାପୂରି ସ୍ନେହସାର । ଏଥିରେ ଜଳୀୟଅଂଶ ନ ଥାଏ କି ଘିଅରେ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ମିଳୁଥିବା କାରୋଟିନ୍‌କୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ପ୍ରାୟତଃ ଆଉକିଛି ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଘିଅରୁ ମିଳେ ୯୦୦ କିଲୋ କାଲୋରିର ଶକ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଲହୁଣୀ କଥା ଅଲଗା । ଲହୁଣୀରେ ଜଳୀୟଅଂଶର ପରିମାଣ ୧୯ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ ୮୧ ପ୍ରତିଶତ । ତାହାଛଡ଼ା ଏଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣର ଧାତୁସାର ରହିଥାଏ । ଘିଅ ଅପେକ୍ଷା ଲହୁଣୀରେ ଥାଏ ବେଶୀ କାରୋଟିନ୍ । ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଲହୁଣୀରେ ୮୧ ଗ୍ରାମ୍ ସ୍ନେହସାର ଥିବାରୁ ତାହା ଯୋଗାଏ ୭୩୦ କିଲୋକାଲୋରି ।

☞ ***ଛେନାରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ମାଛମାଂସରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରଠାରୁ ଅଲଗା କି ?***

ଛେନାର ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ କୁହାଯାଏ 'କାଜିନ୍' । ଏହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରୁ ଶୋଷିତ ହୋଇଯାଏ । ମାଛ ମାଂସରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରଠାରୁ ଛେନାର ପୁଷ୍ଟିସାର ସାମାନ୍ୟ ଭଲ । କାରଣ ଶରୀରରେ ଛେନା-ପୁଷ୍ଟିସାରର ଉପଯୋଗିତା ବେଶୀ ।

☞ ***ବନସ୍ପତି ଏପରି କଠିନ ରହେ କାହିଁକି ?***

ଯେଉଁ ସ୍ନେହସାରରେ ଯେତେ ବେଶୀ ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର ଥାଏ, ସିଏ ସେତେ କଠିନ । ବନସ୍ପତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ତେଲରେ ଥିବା ଅସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାରରେ ଉଦଜାନ ସଂଯୋଗକରି ତାକୁ ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାରରେ ପରିଣତ କରାଯାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ବନସ୍ପତି କଠିନ ହୋଇଯାଏ ଓ ତା'ର ତରଳାଙ୍କ ବଢ଼ିଯାଏ ।

☞ ***ଛେନା ଖାଇଲେ କ'ଣ ଲୋକ ମୋଟା ହୋଇଯାଏ ?***

ଛେନାରେ ଯେ କେବଳ ପୁଷ୍ଟିସାର ଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ । ଦୁଧଛେନାରେ ଥାଏ ବେଶୀ ସ୍ନେହସାର । ଦହି ଛେନାରେ ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ କମ୍ । କାରଣ ଦହି ଗୋଳେଇଲାବେଳେ ସ୍ନେହସାର ଲହୁଣୀ ଆକାରରେ ବାହାରିଯାଏ । ଛେନାରେ ପୁଷ୍ଟିସାର

ଥିବାରୁ ତାହା ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତେଣୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥସବଳ କରିବାପାଇଁ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଛେନା ଉପଯୋଗୀ । ଛେନାରେ ବେଶୀ ସ୍ନେହସାର ଥିବାରୁ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ବେଶୀ ଛେନା ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଚର୍ବି ଜମି ସେମାନେ ମୋଟା ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ପତଳା ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଛେନା ଏବଂ ଘିଅ ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ବଢ଼େ ।

☞ ***ଜ୍ୱର ହେଲେ କିମ୍ବା ତଣ୍ଟିରେ କଫ ବସିଗଲେ ଲୋକମାନେ କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ମନା କରନ୍ତି କାହିଁକି ?***

ଏଭଳି ଧାରଣା ଭୁଲ୍ । ଜ୍ୱର ହେଲେ କିମ୍ବା ତଣ୍ଟିରେ କଫ ବସିଲେ ବରଂ ବେଶୀ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଦରକାର । କାରଣ ଏହି ଧରଣର ଅସୁସ୍ଥତାରେ ଶରୀରର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼ିଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ କ୍ଷୀର ଏକ ଅତି ଉପାଦେୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ।

☞ ***ଘିଅ ଖାଇଲେ ଦେହରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରେ କି ?***

ଦେହରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିବା ସହ ଘିଅ ଖାଇବାର ବିଶେଷ ସଂପର୍କ ନାହିଁ । ତେବେ ସ୍ନେହସାର ଶରୀରରେ ଜାରିତ ହେଲେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଜଳ ଜାତ ହୁଏ । ଜଳ ପରିସ୍ରାରେ, ଝାଳରେ, ଝାଡ଼ାରେ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ବାୟୁରେ ବାହାରିଯାଏ । ତେଣୁ ଅଧିକ ଟିକିଏ ଘିଅ ଖାଇଦେଲେ ଘିଅ ଜାରଣରୁ ବାହାରୁଥିବା ଜଳ ଝାଳର ପରିମାଣକୁ ଆଖିଦୃଶିଆ ଭାବରେ ବଢ଼ାଇଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ ।

☞ ***ଘିଅ ଖାଇଲେ ବୁଦ୍ଧି ବଢ଼େ କି ?***

ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଏବଂ ଗୁଣ ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବାର ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇଲେ ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ ଆଶାନୁରୂପ ହୋଇପାରେନି । କିନ୍ତୁ ଘିଅ ଖାଇବା ସହ ବୁଦ୍ଧି ବଢ଼ିବାର କୌଣସି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସଂପର୍କ ନାହିଁ । ଘିଅ ବୁଦ୍ଧି ବୃଦ୍ଧି କରିପାରୁଥିଲେ ବଜାରରେ ଘିଅ ମିଳନ୍ତା ନାହିଁ । ତାହା ମହଜୁଦ୍ ହୋଇ ରହନ୍ତା ଧନୀଲୋକଙ୍କ ଭଣ୍ଡାର ଘରେ । ଧନୀ ଲୋକଙ୍କ ପିଲା ଘିଅ ଖାଇ ବୁଦ୍ଧିଆ ହେଉଥାନ୍ତେ, ଆଉ ଆମେ ସାଧାରଣ ଘରର ପିଲାଏ ଘିଅ ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇ ହୁଅନ୍ତେ ଗଣ୍ଡମୂର୍ଖ !

☞ ***ରାତିରେ ଦହି ନ ଖାଇବାକୁ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାର କ'ଣ ସତରେ କିଛି କୁପ୍ରଭାବ ଅଛି ?***

ରାତିରେ ଦହି ଖାଇଲେ ଶରୀର ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବାର କୌଣସି ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ କାରଣ ନାହିଁ । ଏବେ ତ ବିଭାଘର ଭୋଜିମାନଙ୍କରେ ଦହିମାଛ, ଦହିବରା, ଦହି ବାଇଗଣ, ଦହିବୁନ୍ଦି ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ପରଷା ଯାଉଛି । ରାତିରେ ସେହି ଭୋଜି ଖାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ଦହି କୌଣସି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବାର ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ ।

☞ ***କ୍ଷୀର କିମ୍ବା କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ସହ ଆମିଷ ଖାଇବାକୁ ନିଷେଧ କରାଯାଏ କାହିଁକି ?***

କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୋଜନରେ ମାଛ, ମାଂସ କି ଅଣ୍ଡା ସହ ଦହି, ଛେନା ଇତ୍ୟାଦି ଏକତ୍ର ଭୋଜନ କଲେ ଶରୀରର କିଛି କ୍ଷତି ହେବ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇ ନାହିଁ । ତେବେ ଖାଦ୍ୟର ପୁଷ୍ଟିସାର ଜଣ ଜଣଙ୍କଠାରେ ଆଲର୍ଜି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟର ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ କ୍ଷୀରର ପୁଷ୍ଟିସାର ପ୍ରତି ଯେଉଁ ଲୋକର ଆଲର୍ଜି ଥାଏ, ଆଲର୍ଜି କଥା ନ ଜାଣି ସେ ଉଭୟ ଖାଦ୍ୟ ଏକତ୍ର ଖାଇଦେଲେ ପରିସ୍ଥିତି ସଂକଟଜନକ ହୋଇପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା । ଏହାକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ଲୋକେ ହୁଏତ କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ସହ ଆମିଷ ଏକତ୍ର ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରିଥିବେ ।

☞ ***ଦହି ସହିତ ମାଛ ଖାଇ କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ଯାତ୍ରା କଲେ ଯାତ୍ରା ସଫଳ ହୁଏ ବୋଲି କେତେକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି, ଏହା ସତ କି ?***

ଦହି ଟିକିଏ ଆଉ ମାଛ ଖଣ୍ଡିଏ ଖାଇ ଯାତ୍ରାକଲେ ଯଦି ଯାତ୍ରା ସଫଳ ହୁଏ, ତେବେ ଦହି ଆଉ ମାଛଖାଇ ଯାତ୍ରା କରିବାରେ ଅସୁବିଧା କେଉଁଠି ? ଆପଣ ନିଜ ଉପରେ ଏହାର ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ନିଜ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରେ ଏବଂ ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ପରୀକ୍ଷାକରି ଯାତ୍ରାର ଫଳାଫଳ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ । ଦହିମାଛ ଖାଇ ସବୁ ଯାତ୍ରା ସଫଳ ହେଉଥିଲେ ଆପଣ ବି ନିଜେ ସେଇଆ କରିବେ ! ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଦହିମାଛ ଖାଇ ପରୀକ୍ଷାରେ ବସିଲେ ଶତକଡ଼ା ଶହେ ପାସ୍ । ଦହି ମାଛ ଖାଇ ଇଣ୍ଟରଭିଉ ଦେଲେ ଚାକିରିଥୁଆ ! ଦହିମାଛ ଖାଇଦେଲେ ଯଦି ଯାତ୍ରା ସଫଳ, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସଫଳ ତେବେ ଅସଫଳତା ବୋଧହୁଏ ଅଭିଧାନରୁ ଉଠିଯିବ । ତେଣୁ ଦହି ସହିତ ମାଛ ଖାଇବା ମୂଳରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟର ସଫଳତା କିମ୍ବା ଅସଫଳତାର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ ।

☞ ***ମହାକାଶ ପରିକ୍ରମା କାଳରେ ମହାକାଶଚାରୀମାନେ କେଉଁ କେଉଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି ?***

ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ମହାଜାଗତିକ ରଶ୍ମି ହିଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା । କହିବାକୁ ଗଲେ ବିକିରଣ ହିଁ ଉଭା ହୋଇଛି ଏକ ଆହ୍ୱାନରୂପେ । ମହାକାଶଯାନକୁ ବିକିରଣର କବଳରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଏବେ ଗବେଷଣା ଚାଲିଛି । ହାଲୁକା ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରି ଯାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବିକିରଣ ସମସ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଇବ ବୋଲି ମହାକାଶ ବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ମତ । ତାହାଛଡ଼ା ଜଳର ବଳୟ ଦ୍ୱାରା ତେଜସ୍କ୍ରିୟତାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ସଂପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଅବ୍ୟାହତ ରହିଛି ଗବେଷଣା । ବିକିରଣ ବିପଦର ମୁକାବିଲାପାଇଁ ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲାବେଳେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଇଥାଏ ମଧ୍ୟ ।

ମହାକାଶଯାତ୍ରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ମହାକାଶଯାତ୍ରା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଏବଂ ରକ୍ତନଳୀର କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଭାରଶୂନ୍ୟ ପରିବେଶ ହେତୁ ଶରୀରରେ ଥିବା ଜଳ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୋଇ ଛାତି ଏବଂ ପେଟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଜମିଯାଏ । ତେଣୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ ରକ୍ତଚାପ । ରକ୍ତର ଆୟତନ ହ୍ରାସପାଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ରକ୍ତ ନିର୍ଗମନ କ୍ଷମତା କମିଯାଏ । କମିଯାଏ ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାର ବସ୍ତୁତ୍ୱ ।

ତାହାଛଡ଼ା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ମାଂସପେଶୀ, ଫଳରେ ଊଣା ହୋଇଯାଏ ସେମାନଙ୍କର ସଂକୋଚନ-ପ୍ରସାରଣ କ୍ଷମତା । ମାଂସପେଶୀ ହୀନବଳ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣରେ ଥିବା ଭେଷ୍ଟିବ୍ୟୁଲ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧାପଡ଼େ । ତେଣୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ । ତାହାଛଡ଼ା ଏହି ଭାରଶୂନ୍ୟ ପରିବେଶ ଯୋଗୁଁ ମହାକାଶଚାରୀର ଅସ୍ଥିରୁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ବାହାରିଯାଏ । କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ବାହାରିଯିବାରୁ ଶକ୍ତ ଅସ୍ଥି କ୍ରମେ ପପରା ହୋଇଆସେ ଓ ଏହାର ଭଙ୍ଗୁରତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ମହାକାଶରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିବା ଫଳରେ ମହାକାଶଯାତ୍ରୀର ଶରୀର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ହରେଇବସେ । ଏହି କାରଣରୁ ସେ ଜୀବାଣୁ-ଭୂତାଣୁ ଆକ୍ରମଣ ପ୍ରତି ସଂବେଦନଶୀଳ ହୋଇପଡ଼େ । ସେ କର୍କଟ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ । ଦୀର୍ଘ ହୋଇଯାଏ ମେରୁଦଣ୍ଡ । ବିଶେଷକରି ଏହା ୧୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଯାଏ ଲମ୍ବା ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରାୟ ଅଧାଅଧି ମହାକାଶଯାତ୍ରୀ ଗତିଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତାର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ିବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ଅଇ ଉଠିଥାଏ । କେହି କେହି ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି କରିପକାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ।

ମହାକାଶଯାତ୍ରା ସଂପର୍କିତ ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ନିବାରଣ କରିବାପାଇଁ ମହାକାଶଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏପରିକି ଦିନମାନ ଭିତରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଛଅଘଣ୍ଟାରୁ ବେଶୀ ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ତେବେ ଶରୀର ଉପରେ ଭାରଶୂନ୍ୟତାର ପ୍ରଭାବ ମହାକାଶରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହେ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଭିତରେ ବେଶୀ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ପରେ ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ସନ୍ତୁଳିତ ଅବସ୍ଥାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଉଥିଲେ ହେଁ ଅସ୍ଥିରୁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର କ୍ଷୟ ବହୁମାସଧରି ଲାଗିରହେ ।

ସେ ଯାହାହେଉ, ମାସ ମାସ ଧରି ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ମହାକାଶ ପରିକ୍ରମା କରୁଥିଲେ, ଭାରଶୂନ୍ୟ ଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତାର ନିବାରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ହିଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିଲେ ଅସୁସ୍ଥତାର ତୀବ୍ରତା ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ ।

ମହାକାଶ ଯାତ୍ରାରେ ଅନ୍ୟ ଆଶଙ୍କାମାନ କଅଣ ?

ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ତାପମାତ୍ରାର ତାରତମ୍ୟ ଜନିତ ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଯାନର ଯେଉଁ ପଟଟି ସୂର୍ଯ୍ୟଆଡ଼କୁ ରହିଥାଏ, ସେ'ପଟରେ ତାପମାତ୍ରା ୧୦୦ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍‌ସିୟସ୍ ରହିଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ଧକାରପଟର ତାପମାତ୍ରା ରହିଥାଏ (-)୧୫୦ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍‌ସିୟସ୍ । ପୁଣି ମହାକାଶଯାନରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବା ଫାଇବର ଗ୍ଲାସ୍ ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ଠାରେ ଚର୍ମ ଆଲର୍ଜି କରାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହାଛଡ଼ା ସେମାନଙ୍କ ପରିସ୍ରାର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ । ଏପରିକି ଦିନକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପରିମାଣଠାରୁ ଦୁଇଲିଟରଯାଏ ଅଧିକ ପରିସ୍ରା ହୋଇଥାଏ ।

ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଲକ୍ଷଣମାନ ବି ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ । ମାନସିକ କ୍ଲାନ୍ତି, ସ୍ୱଭାବ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା ବୋଧ ଆଦି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବା ଅତି ସାଧାରଣ କଥା । କେହି କେହି ରକ୍ତହୀନତା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ 'ମହାକାଶୀୟ ରକ୍ତହୀନତା' ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ମହାକାଶଚାରୀମାନେ ଏହି ପ୍ରତିକୂଳ ପରିବେଶର ମୁକାବିଲା କରିଥାନ୍ତି କିପରି ?

ମହାକାଶୀୟ ପରିବେଶ ସହ ଖାପଖୁଆଇବା ପାଇଁ ମହାକାଶଚାରୀମାନଙ୍କୁ କଠିନ ତାଲିମ ଦିଆଯାଏ । ଭୂପୃଷ୍ଠସ୍ଥିତ ଗବେଷଣାଗାରରେ କୃତ୍ରିମ ମହାକାଶ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇ ସେଠାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ରଖାଯାଏ । ଭାରଶୂନ୍ୟ ପରିବେଶ, ଦ୍ରୁତଗତିର ପରିବେଶ, ମହାକାଶଯାନ ଅଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ପରିବେଶ ଇତ୍ୟାଦିର ସମ୍ମୁଖୀନ କରାଯାଏ ସେମାନଙ୍କୁ । ଯେ କୌଣସି ସୁସ୍ଥବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିକୂଳ ପରିବେଶରେ ତାଲିମ ପାଇଲେ, ସେ ସହଜରେ ତା'ସହ ନିଜକୁ ଖାପଖୁଆଇ ନିଏ । ମହାକାଶଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ।

ତେବେ ମହାକାଶକୁ ଯାତ୍ରା କରିବାର ଏକ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ପୃଥକ୍ କରି ରଖାଯାଇଥାଏ । ଏହାଫଳରେ ସେମାନେ ଜୀବାଣୁ-ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ମୁକ୍ତ ରହିପାରନ୍ତି । ମହାକାଶଚାରୀମାନଙ୍କଠାରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ଘଟୁଥିବାରୁ ଏଭଳି ନିବାରଣମୂଳକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ନୋହିଲେ ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ସେମାନେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ।

ତାହାଛଡ଼ା ଗୋଟିଏ ଯାନରେ ଏକାଧିକ ମହାକାଶଚାରୀ ଯାତ୍ରାକରିବାର ଥିଲେ ସେମାନେ ତାଲିମ କାଳରେ ପରସ୍ପରକୁ ଘନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ଜାଣିବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଏ । କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ମନ ନ ମିଳିଲେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ପ୍ରବୃତ୍ତିଗତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ନ ଥିଲେ ମହାକାଶଯାତ୍ରା ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ସମସ୍ୟା ରୂପେ ଉଭା ହୋଇପଡ଼େ ।

ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କର ମନୋବଳ ଅତୁଟ ରଖିବାପାଇଁ ରୁଷିଆ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପଦକ୍ଷେପ । ମହାକାଶଚାରୀମାନେ ବହୁଦିନଧରି ମହାକାଶରେ ରହିବାର ଥିଲେ ଯାନଭିତରେ ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ନିଜ ନିଜର ଅଲଗା ଅଲଗା ରହଣିସ୍ଥାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାଫଳରେ ସେମାନେ ନିଭୃତରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚିନ୍ତାରେ ସମୟ କଟେଇବାର ସୁଯୋଗ ମିଳେ । ସେହି ଜାଗାରୁ ମହାକାଶଚାରୀ ଭୂପୃଷ୍ଠସ୍ଥିତ ନିଜର ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ-ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ନିଜେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ରେଡ଼ିଓ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ଲୋଡ଼ିଥାନ୍ତି ।

☞ ***ମହାକାଶଯାତ୍ରୀଙ୍କଠାରେ କ'ଣ କୌଣସି ଆନୁବଂଶିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦେଇପାରେ ?***

ଭାରଶୂନ୍ୟ ପରିବେଶ ଜୀବକୋଷର କ୍ଷତି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଏହାଫଳରେ ଜୀବକୋଷ ଭିତରେ ଥିବା ଡି.ଏନ୍.ଏ. ଅଣୁରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇପାରେ । ଜୀବକୋଷ ଉପରେ ଭୌତିକ ଚାପର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । କୋଷ ଅଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ କଣିକାମାନଙ୍କର ଅବକ୍ଷେପଣ ସମ୍ଭବ ହୁଏନି । ହ୍ରାସ ପାଏ ପ୍ଳବତା । ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ଜନ୍ମେ । କୋଷ ଅଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ରସ ମଧ୍ୟ ନିଜର ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକୃତି ହରେଇପାରେ । ତେଣୁ ମହାକାଶଚାରୀ ମହାକାଶଯାତ୍ରା ଯୋଗୁଁ ଆନୁବଂଶିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଯେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରେ, ଏହାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିହେବ ନାହିଁ ।

ଜୀବକୋଷରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖାଦେଉଥିବାରୁ ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କର ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ପ୍ରଭାବିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଜନ୍ମ ନେଉଥିବା ସନ୍ତାନମାନଙ୍କଠାରେ ଶାରୀରିକ ବିକୃତି ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ତେବେ ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷର ମିଳନ ଓ ଗର୍ଭଧାରଣ ଆଦି ସୁଦୂର ଭବିଷ୍ୟତର ଏକ ସମ୍ଭାବନାମାତ୍ର । ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ଉପରେ ଦୀର୍ଘଦିନର ମହାକାଶ ଅବସ୍ଥାନ କି'ଧରଣର ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ, ସେ ବିଷୟରେ ଆମେରିକା, ଫ୍ରାନ୍ସ ଏବଂ ରୁଷିଆରେ ଗବେଷଣା କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଛି ।

☞ ***ମହାକାଶୀୟ ପରିବେଶକୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଜୀବବିଜ୍ଞାନ ସଂପର୍କିତ ଗବେଷଣାରେ କିପରି ଉପଯୋଗ କରାଯାଇପାରିବ ?***

ଭାରଶୂନ୍ୟ ପରିବେଶରେ ନାରୀ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କଲେ ସେହି ସନ୍ତାନର ଆକୃତି କିପରି ହେବ, ତାହା ଆମକୁ ଜଣା ନାହିଁ । ପୁଣି ସେଠାରେ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବା ସନ୍ତାନ ଉକ୍ତ ପରିବେଶରେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବ, ତାହା ମଧ୍ୟ ଆମ ଧାରଣାର ବାହାରେ ।

ଏ'ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ ପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଗବେଷଣା ଚାଲିଛି । ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତିପାଇଁ ମହାକାଶଯାନ ଅଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ପରିବେଶ ଅଧିକ ଅନୁକୂଳ ହେଉଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିସାରିଲାଣି । ଜୈବପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟା ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଦ, ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ଭୂତାଣୁମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅନୁଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ମହାକାଶୀୟ ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ କି ପ୍ରତିକୂଳ, ସେ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା କରିବାର ଏବେ ଅନେକ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ।

☞ ***ମହାକାଶଯାତ୍ରାରେ ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କର ଉପଯୋଗିତା ଅଛି କି ?***

ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ରହି ମାସ ମାସ ଧରି ମହାକାଶ ପ୍ରଦକ୍ଷିଣ କରୁଥିବା ମହାକାଶଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି ଏକ ଆଶୀର୍ବାଦ ସ୍ୱରୂପ । କହିବାକୁ ଗଲେ ଉଦ୍ଭିଦ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନରକ୍ଷାକାରୀ । ମହାକାଶଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ବର୍ଜ୍ୟକୁ ପୁନଃଚକ୍ରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉପଯୋଗକରି ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ଫଳଗଛ, ଗହମଗଛ ଏବଂ ସାଲାଡ୍ ଗଛର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ସମ୍ଭବ ହୋଇଛି । ଉଦ୍ଭିଦମାନେ ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଷ୍କାସିତ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଯାନ ଭିତରକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତି । ଏହି ଅମ୍ଳଜାନ ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଉପଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ଉଦ୍ଭିଦଗୁଡ଼ିକର ଉପସ୍ଥିତି ଫଳରେ ଯାନଭିତରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଜମି ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଏ ।

☞ ***ମହାକାଶରେ ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ଭୂତାଣୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା କଅଣ ?***

ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ଭୂତାଣୁ ଆଦି ଅଣୁଜୀବଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା ନାହିଁ । ବିଶେଷକରି ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କଠାରେ ରହିଥିବା ମୌଳିକ ଉପାଦାନମାନ ଉଚ୍ଚତର ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ରହିଥିବା ଉପାଦାନମାନଙ୍କ ସହ ପ୍ରାୟ ସମାନ । ଉଭୟଙ୍କ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଥାଏ ପ୍ରାୟତଃ ସମାନଧରଣର ପ୍ରକ୍ରିୟା । ତେଣୁ ଅଣୁଜୀବକୁ ଉଚ୍ଚତର ଜୀବର ପ୍ରତିନିଧି ହିସାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଅଣୁଜୀବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯାହା ଯାହା ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବ, ସୀମିତ ଭାବରେ ତାହା ଅନ୍ୟ ଜୀବଠାରେ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଏ । ତାହାଛଡ଼ା ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ଶରୀରଗଠନ ବଡ଼ ସରଳ । ସେମାନଙ୍କୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବାପାଇଁ ବିଶେଷ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ପୁଣି ଅତିକମ୍ ସମୟ ଭିତରେ ସେମାନେ ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରି ନିଜର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼େଇଚାଲନ୍ତି । ମହାକାଶ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ପ୍ରତିକୂଳ ନୁହେଁ । ଉକ୍ତ ପରିବେଶ ସହ ସାଲିସ କରିନେବାରେ ସେମାନେ ଧୁରନ୍ଧର । ଯେଉଁ ପରୀକ୍ଷାମାନ ଉଚ୍ଚତର ପ୍ରାଣୀ

କିମ୍ବା ମଣିଷମାନଙ୍କ ଉପରେ କରାଗଲେ ବର୍ଷବର୍ଷ ସମୟ ଲାଗିଯାନ୍ତା, ସେହି ପରୀକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକୁ ଜୀବାଣୁ-ଭୂତାଣୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ କରାଯାଇପାରେ । କାରଣ ଜୀବାଣୁ-ଭୂତାଣୁମାନଙ୍କର ଆୟୁକାଳ ଖୁବ୍ କମ୍ ହୋଇଥିଲାବେଳେ ଉଚ୍ଚତର ପ୍ରାଣୀ ଏବଂ ମଣିଷମାନଙ୍କର ଆୟୁକାଳ ଖୁବ୍‌ବେଶୀ । ତେବେ ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ଯେଉଁ ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ଭୂତାଣୁଙ୍କୁ ମହାକାଶକୁ ଗବେଷଣା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନିଆଯାଇଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଆଦୌ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହଁନ୍ତି । କାରଣ ସେମାନେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ।

☞ *ମହାକାଶଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥାଏ ?*

ମହାକାଶ ଯାତ୍ରାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ମଣିଷ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କେଇ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ମହାକାଶରେ ଅବସ୍ଥାନ କରି ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠକୁ ଲେଉଟି ଆସୁଥିଲା । ତେଣୁ ସେ ମହାକାଶଯାନ ପ୍ରେରଣ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରାତଃଭୋଜନ ସାରିଦେଇ ଯାନ ଭିତରେ ବସି ଯାଉଥିଲା । ମହାକାଶ ଭ୍ରମଣପରେ ପୃଥିବୀପୃଷ୍ଠରେ ଅବତରଣ କରିସାରି ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କରୁଥିଲା । ଏହି କାରଣରୁ ସେତେବେଳକାରର ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପଠାଇବା କଥା ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଚିନ୍ତା କରୁନଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ତ ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳିଗଲାଣି । ମହାକାଶଚାରୀମାନେ କିଏ କେତେ ଅଧିକ ମାସଧରି ମହାକାଶରେ ରହି ପାରିବେ, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଚଳେଇଛନ୍ତି । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ କରିବାର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି କୁଆଡୁ ?

କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ଖାଦ୍ୟବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାରେ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ନିୟମପାଳନ କରାଯାଏ । ମହାକାଶଯାତ୍ରା ଯୋଗୁଁ ମହାକାଶଚାରୀମାନଙ୍କର ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଶରୀରରୁ କମିଯାଏ ଜଳର ପରିମାଣ । ହ୍ରାସ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ମେଦର ପରିମାଣରେ । ମାଂସପେଶୀମାନ କ୍ଷୀଣ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଧାତୁସାରର ନିଷ୍କାସନ ବଢ଼ିଯାଏ । ବେଶୀ ବେଶୀ ପରିସ୍ରା ହୁଏ । ତାହାଛଡ଼ା ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଭୋକ ଲାଗେନି କି ବିଶେଷ ଶୋଷ ହୁଏନି । ମହାକାଶଯାତ୍ରାର ପ୍ରାକ୍ କାଳରେ ସେମାନଙ୍କର ରହଣି ଥିଲା କମ୍ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡୁନଥିଲା । ହେଲେ, ଏବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଯାଇଛି ରହଣିର ସମୟ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ପଡୁଛି । ସେମାନେ ମହାକାଶଯାନର ଭିତରେ ଓ ବାହାରେ ବିଭିନ୍ନ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଚଳେଇବା ସାଙ୍ଗେସାଙ୍ଗେ ମରାମତି କାମରେ ମଧ୍ୟ ଲିପ୍ତ ରହୁଛନ୍ତି । ତାହାଛଡ଼ା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାମାନ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ତେଣୁ ମହାକାଶଚାରୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ଗଲାବେଳେ ଉପରୋକ୍ତ କାରକଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଏ ।

ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରତି ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ୨୫୦୦ରୁ ୨୭୦୦ କିଲୋକାଲୋରି ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାହେଉଥିଲା । ଏବେ ଏହା ୩୦୦୦ ରୁ ୩୨୦୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଗଲାଣି । ଏହି କାଲୋରି ପରିମାଣର ଶତକଡ଼ା ୫୦ ରୁ ୫୫ ଭାଗ ଶ୍ୱେତସାର, ୩୦ ରୁ ୩୫ ଭାଗ ସ୍ନେହସାର ଓ ୧୨ ରୁ ୧୮ ଭାଗ ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍, ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଓ ପୋଟାସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ଶତକଡ଼ା ୧୦ ଭାଗ ଅଧିକ ରହିବା ଶ୍ରେୟ । ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ B1, ଭିଟାମିନ୍ C ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ E ସେବନ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ D ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ସର୍ବସମ୍ମତ ହୋଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ । ପ୍ରତି ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଅଢ଼େଇଲିଟର୍‌ରୁ ସାଢ଼େ ତିନିଲିଟର୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏହାର ଅଧାଅଧି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ପାନୀୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଏକାଧିକ ମହାକାଶଚାରୀ ମାସାଧିକ କାଳ ମହାକାଶରେ ଅବସ୍ଥାନ କଲେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏତେ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ଲଦି ବୋହିନେବା ଏକ ସମସ୍ୟା । ତା'ଛଡ଼ା ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ଏତେ ଜାଗା କାହିଁ ଅବା ? ତେଣୁ ରୁଟି, ପାଉଁରୁଟି, ଭାତ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଆଦି ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାଚିଲାଫଳରୁ ଜଳୀୟଅଂଶ ବାହାର କରିନେଇ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅର୍ଦ୍ଧ ଶୁଷ୍କ ଅବସ୍ଥାରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି । ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ବିକିରିତ କରାଯାଉଛି ।

ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭାରଶୂନ୍ୟତାର ପରିବେଶ, ତେଣୁ ସେଠାରେ ଟେବୁଲ୍ ପକାଇ ତା' ଉପରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ବଢ଼ାବଢ଼ି କରିବା ମାତ୍ରେ ସେସବୁ ଟେବୁଲ୍‌ରୁ ଉଠିଯାଇ ମହାକାଶଯାନର ତଳ ଛାତରେ ଲାଗିଯିବ । ଠିକ୍ ସେହି ଦଶା ମଧ୍ୟ ଭୋଗିବେ ଚାମଚ, କଣ୍ଟାଚାମଚ, ଛୁରୀ, ପ୍ଲେଟ୍ ଏବଂ ଗ୍ଲାସ୍ ଇତ୍ୟାଦି । ରୁଟି କି ପାଉଁରୁଟିକୁ ହାତରେ ମାଡ଼ିବସି ନ ଧରିଲେ ସେ ଉଡ଼ିଯିବ । ଛୁରୀରେ ପାଉଁରୁଟିକୁ କାଟିବାମାତ୍ରେ ପାଉଁରୁଟିର ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡମାନ ମହାକାଶଯାନର କ୍ୟାବିନ୍ ସାରା ଭାସି ବୁଲିବ । ତେଣୁ ଟିକିଏ ଟିକିଏ କରି କାମୁଡ଼ି ନ ଖାଇ ପ୍ରତି ଖଣ୍ଡକୁ ଏକାବେଳକେ ପାଟିରେ ନ ପୂରେଇ ଚାରା ନାହିଁ । ଚା', କଫି, ଜଳ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ପାନୀୟକୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରୁ ଅନ୍ୟପାତ୍ରକୁ ଢାଳିବା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ସେଇଥିପାଇଁ ମାଂସକୁ ମଧ୍ୟ ଚକୋଲେଟ୍ ଖଣ୍ଡଭଳି କରି ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ । ମାଂସଖଣ୍ଡ ଥିବା ପ୍ୟାକେଟ୍ ଭିତରକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଗରମପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରିଦେଲେ ତିଆରି ହୋଇଯାଏ ମାଂସଝୋଳ । ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଗରମ କରାଯିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଥାଏ ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ।

ଏକ ବିଶେଷଧରଣର ପଲିଥିନ୍ ଟାଙ୍କିରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ ଜଳ । ଜଳକୁ ସ୍ୱାଦୁଯୁକ୍ତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେଥିରେ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ଆୟନିକ୍ ସିଲ୍‌ଭର୍ । ଆୟନିକ୍ ସିଲ୍‌ଭର୍ ମିଶାଯାଇଥିବାରୁ ଜଳ ପ୍ରାୟ ୬ ମାସ ଧରି ପାନୀୟୋପଯୋଗୀ ରହିପାରେ । ପାଣିଟାଙ୍କିରେ ଥାଏ ଦୁଇଟି ନଳୀ, ଗୋଟିଏ ନଳୀରେ ଖୋଲିବା ଓ ବନ୍ଦ କରିବାର ସୁଇଚ୍ ଥାଏ ଓ ନଳୀର ଅନ୍ୟ ମୁଣ୍ଡରେ ପାଟିରେ ପଶିପାରିଲାଭଳି ଚୁଚୁକଟିଏ ଲଗାଯାଇଥାଏ । ଅପର ନଳୀଟି ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏକ ପମ୍ପ ସହ । ମହାକାଶଚାରୀ ପମ୍ପଟି ସାହାଯ୍ୟରେ ପାଣିଟାଙ୍କିରେ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି କରିଦିଅନ୍ତି । ତା'ପରେ ଚୁଚୁକଟିକୁ ପାଟିରେ ପୂରାଇ ସୁଇଚ୍ ଖୋଲି ଦେଲେ ଆପେ ଆପେ ପାଣି ଆସି ମହାକାଶଚାରୀର ପାଟି ଭିତରେ ପଶିଯାଏ । ପାଣି ପିଆ ସରିଲେ ସୁଇଚ୍ ବନ୍ଦ କରିଦେଇ ପାଣି ବାହାରିବାର ପଥ ରୁଦ୍ଧ କରି ଦିଆଯାଏ ।

ଆଜିକାଲି ବହୁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି ମହାକାଶଚାରୀମାନଙ୍କୁ । ପାଉଁରୁଟି, କର୍ନ୍‌ଫ୍ଲେକ୍ସ୍, ଆଳୁ, ମଟର ଝୋଳ, ଛେନା, କୋକୋ, ଘୁଷୁରି ଓ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ପୁଡ଼ିଙ୍ଗ୍, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଛ, ଚୀନାବାଦାମ ଭଜା, ଅଙ୍ଗୁର, ସପୁରି, ଖଜୁର ଆଦି ଫଳ, ଚକୋଲେଟ୍, ଚିଉଇଙ୍ଗଗମ୍ ଇତ୍ୟାଦି ସବୁକିଛି ସେଥିରେ ସ୍ଥାନ ପାଉଛି । ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ପଣ୍ୟବାହୀ ମହାକାଶଯାନ ମଝିରେ ମଝିରେ ଯାଇ ସଜଶାଗ, ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଆଦିକୁ ନେଇ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚେଇ ଦେଇ ଆସୁଛି । ସାଲ୍ୟୁଟ୍-୭ ଯାନରେ ଯାତ୍ରା କରିଥିବା ଭାରତୀୟ ମହାକାଶଚାରୀ ରାକେଶ ଶର୍ମା ଓ ତାଙ୍କର ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରିବା ପଲାଉ, ଆଳୁ ଛୋଲେ ଓ ସୁଜି ହାଲୁଆ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥିଲେ ମହୀଶୂରଠାରେ ଅବସ୍ଥିତ ଓ ଦେଶରକ୍ଷା ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ।

ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟପୁଡ଼ିଆ ହିଁ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ପାତ୍ର, ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି ପାତ୍ର ଓ ଖାଇବା ବାସନର କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇଥାଏ । ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ମହାକାଶଚାରୀ ପୁଡ଼ିଆ ଭିତରକୁ ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଗରମପାଣି ଭରିକରି ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତି । ପୁଡ଼ିଆ ସହ ସଂଲଗ୍ନ ଏକ ନଳୀର ମୁହଁକୁ କାଟି ନଳୀକୁ ପାଟିଭିତରେ ପୂରେଇ ପୁଡ଼ିଆକୁ ଚିପିଦିଅନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟ ପାଟିଭିତରକୁ ଚାଲିଆସେ । ଖାଇସାରିବା ପରେ ଖାଦ୍ୟ ରହିଥିବା ପୁଡ଼ିଆ ଭିତରକୁ ଜୀବାଣୁନାଶକାରୀ ବଟିକା ପକେଇ ଗୁଡ଼େଇ ଗାଡ଼େଇ ରଖିଦିଅନ୍ତି ।

ମହାକାଶଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏପରି ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କରାଯାଏ, ଯାହା ପେଟରେ ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ ନାହିଁ, କାରଣ ନିମ୍ନ ଚାପର ପରିବେଶରେ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରେ ବାୟୁର ଆୟତନ ବୃଦ୍ଧିପାଇ ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଜାତ କରିପାରେ । ତାହାଛଡ଼ା ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରେ ସୃଷ୍ଟ ବାୟୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ, ବିଷାକ୍ତ ଓ ସହଜରେ ନିଆଁ ଧରିପାରେ ।

ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ରେଫ୍ରିଜିରେଟର୍ ଓ ଧୁଆଧୋଇ ହେବା ବେସିନ୍ ଥାଏ । ଏକ ଚୁମ୍ବକୀୟ ଟେବୁଲ୍ ଖାଇବା ଟେବୁଲ୍ ଏବଂ ପାଣି ଗରମ କରିବା ଯନ୍ତ୍ର ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

☞ ***ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ମହାକାଶରେ ବିଚରଣ କରିବା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗ୍ରହ କିମ୍ବା ଚନ୍ଦ୍ରଭଳି ଉପଗ୍ରହରେ ବସତି ସ୍ଥାପନ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେଲେ ମହାକାଶବାସୀଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହେବ କିପରି ?***

ମାଲବାହୀ ମହାକାଶଯାନରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ବୋଝେଇ କରି ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଉତାରି ଦେଇ ଆସିବା ସମ୍ଭବ ଓ ତାହା ଏବେ କରାଯାଉଛି ମଧ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସାଥେ ସାଥେ ମହାକାଶରେ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ମଧ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଚାଲିଛି । ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ଶିଉଳି ଚାଷକରି ଶିଉଳିକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ଅବଲମ୍ବନରେ ଖାଦ୍ୟୋପଯୋଗୀ କରିହେବ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଆଳୁ, ମୂଳା, ପିଆଜ, ଗାଜର, ବିଲାତିବାଇଗଣ, ବନ୍ଧାକୋବି ଓ ପାଳଙ୍ଗ ଆଦି ଚାଷକରି ମହାକାଶବାସୀଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଚାହିଦା କେତେକାଂଶରେ ମେଣ୍ଟେଇ ହେବ । ସାଲ୍ୟୁଟ୍-୭ ଯାନ ଭିତରେ ମୂଳା, କାକୁଡ଼ି ଓ ସାଲାଡ୍ ପତ୍ର ଚାଷ କରିବାରେ ସଫଳତା ମିଳିସାରିଛି ।

ଏସବୁ ଉଦ୍ଭିଦ ଜାତ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟତୀତ ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ମାଛଚାଷ କରି କିମ୍ବା କୁକୁଡ଼ା ଓ ଠେକୁଆ ପାଳନ କରି ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ । ସେଠାରେ ଚାଷ କରାଯାଇଥିବା ଶିଉଳି ଖାଇ ପ୍ରାଣ ଧାରଣ କରିବ କୁକୁଡ଼ା । ତାହାଛଡ଼ା ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ମଳ ଏବଂ କୁକୁଡ଼ା ମଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ କୁକୁଡ଼ା ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ । ଜାପାନୀ ତିତ୍ତିର ପକ୍ଷୀକୁ ମହାକାଶଯାନରେ ନେଇଗଲେ ସେ ଯାନ ଭିତରେ ଅଣ୍ଡାଦେଇ ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କୁ ଯୋଗାଇଦେବ ସଜ ଅଣ୍ଡା । ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କ ମଳ ଏବଂ ମୂତ୍ରରୁ ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର, ଜୀବସାର ଓ ଜଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ହୁଏତ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ।

☞ ***ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ବଟିକା ଆକାରରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉ ନାହିଁ କାହିଁକି ?***

ହଁ, ଏଭଳି ପ୍ରଶ୍ନ ଅବାନ୍ତର ନୁହେଁ, ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ମିଳୁଥିବା ଆମିନୋଏସିଡ୍, ସ୍ନେହସାରରୁ ମିଳୁଥିବା ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍, ଶ୍ୱେତସାରରୁ ମିଳୁଥିବା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ସାଙ୍ଗରେ ବିଭିନ୍ନ ଧାତବ ଲବଣ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ମିଶାଇ ଉକ୍ତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥମାନ ରହିଥିବା ବଟିକା କି ପୁଡ଼ିଆ ଯୋଗାଇଦେଲେ ତାହା ମହାକାଶଚାରୀଙ୍କୁ ସବୁପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଯୋଗାଇ ଦେଇପାରନ୍ତା । ଏହା ସମ୍ଭବ ହେଲେ ମହାକାଶଯାନର ସ୍ୱଚ୍ଛ ସ୍ଥାନରେ ବହୁ

ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରେରଣ କରିବାରେ କିଛି ସମସ୍ୟା ରହନ୍ତାନି । ତାହାଛଡ଼ା ଏହାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଦିଗ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା କମ୍ ପରିମାଣ ଖାଦ୍ୟରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଆହରଣ କରିହେବ । ସହଜରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ କରାଇ ପାନୀୟ ଆକାରରେ ଖାଇହେବ । ଅଳ୍ପ ସ୍ଥାନରେ ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇତି ରଖିହେବ । ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ପରିମାଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିହେବ । ତାହାଛଡ଼ା ଏଭଳି ପ୍ରକାରରେ ଖାଇଲେ ମଳ ନିଷ୍କାସନର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇଯିବ । ଏ'ସବୁ ସିନା ହେଲା ଉପକାରୀ ଦିଗ । ହେଲେ କ୍ଷତିକାରୀ ଦିଗଟା କଅଣ ?

ବଟିକା ଆକାରରେ କେବଳ ରାସାୟନିକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଇନେଲେ ଶରୀର ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ସିନା ହେବନି, କିନ୍ତୁ ମହାକାଶଚାରୀର ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ମଳ ତ ତିଆରି ହୋଇ ପାରିବନି । ଯେତିକି ଅବା ମଳ ତିଆରି ହେବ, ଦିନ ଦିନ ଧରି ତାହା ନିଷ୍କାସିତ ହେବାରେ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବ । ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇ ନ ପାରିଲେ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀ ପ୍ରତି ତାହା ବିଭିନ୍ନ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା । ପୁଣି ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ପୁଡ଼ିଆ କି ବଟିକାକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳି ପିଇଦେଲେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ତୃପ୍ତି ମିଳିବ କୁଆଡୁ ? ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନକୁ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଦରକାର ପଡୁ ନ ଥିବାରୁ ହ୍ରାସ ପାଇଯିବ ପାଚକରସର କ୍ଷରଣ । ଜଣା ପଡ଼ିଯିବ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଅବସ୍ଥାନ କରୁଥିବା ଉପକାରୀ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା । କିନ୍ତୁ ମହାକାଶଯାନ ଭିତରେ ଚାଷ କରାଯାଉଥିବା ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଉପରୋକ୍ତ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ-ଉଭୟକୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ମହାକାଶଚାରୀର ଖାଦ୍ୟସମସ୍ୟାକୁ କିଞ୍ଚିତ ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ ।

☞ *ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଥିବା ଦେହର ଖୋଲାଅଂଶରେ ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ କଳା ବା ବାଦାମୀ ଦେଖାଯାଏ କାହିଁକି ?*

ଆମ ଚର୍ମର ଉପର ସ୍ତରରେ ରହିଥାନ୍ତି ମେଲାନୋସାଇଟ୍ ନାମକ ଜୀବକୋଷ ଚର୍ମର ପ୍ରତି ବର୍ଗ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଅଞ୍ଚଳରେ ଏମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ପାଖାପାଖି ଦଶହଜାର । ମେଲାନୋସାଇଟ୍ କୋଷମାନ ମେଲାନିନ୍ ନାମକ ଏକ ଧରଣର ରଞ୍ଜକ କଣା ତିଆରି କରିଥାନ୍ତି । ମେଲାନିନ୍‌ର ରଙ୍ଗ କଳା କିମ୍ବା ବାଦାମୀ । ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର ଅଧିବାସୀମାନଙ୍କର ଚର୍ମରେ ରହିଥିବା ମେଲାନୋସାଇଟ୍‌ରେ ବିଶେଷ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ନାହିଁ ସିନା, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ମେଲାନିନ୍‌ର ପରିମାଣରେ କମ୍‌ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମେଲାନୋସାଇଟ୍ ବେଶୀ ମେଲାନିନ୍ ତିଆରିକରେ, ସେମାନେ ବେଶୀ କଳା ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମେଲାନୋସାଇଟ୍ କମ୍ ପରିମାଣର ମେଲାନିନ୍ ତିଆରି କରେ ସେମାନେ ଶ୍ୟାମଳ ବର୍ଣ୍ଣ କିମ୍ବା ଗୋରା ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଆପଣମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବେ ଦେହର ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳ ବହୁ ସମୟରେ ପୋଷାକପତ୍ର, ଜାମାପ୍ୟାଣ୍ଟଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼େଇ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ଘୋଡ଼େଇ ହୋଇ ନରହିଥିବା ଅଞ୍ଚଳଠାରୁ ତାହା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଗୋରା ଦେଖାଯାଏ । ମୁଖମଣ୍ଡଳ, ବେକର ସାମନାପଟ, ପୂରାହାତ ଜାମା ପିନ୍ଧୁଥିଲେ ହାତର ଉପର ଅଂଶ ଓ ଅଧାହାତ ଜାମା ପିନ୍ଧୁଥିଲେ କହୁଣୀ, ଅଗ୍ରବାହୁ ଏବଂ ହାତର ଉପର ଅଂଶରେ ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ଅନ୍ୟ ଅଂଶର ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ କଳା ବା ବାଦାମୀ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଚର୍ମର ରଙ୍ଗରେ ଏପରି ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ କାହିଁକି ?

ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି ବା ଅଲଟ୍ରାଭାୟୋଲେଟ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଥାଏ । ଏହି ଅଲଟ୍ରାଭାୟୋଲେଟ୍ ବିକିରଣ ଚର୍ମପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ଶରୀରର ଖୋଲା ରହୁଥିବା ଅଂଶର ଚର୍ମକୁ ଅଲଟ୍ରାଭାୟୋଲେଟ୍ ବିକିରଣରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଯାଏ । ଚର୍ମ ଉପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ପଡ଼ିଲେ ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ମେଲାନୋସାଇଟ୍‌ମାନ ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି ଓ ବେଶୀବେଶୀ ମେଲାନିନ୍ ତିଆରି କରିପକାନ୍ତି । ମେଲାନିନ୍ ରହିଥିବା ସ୍ତର ଅଲଟ୍ରାଭାୟୋଲେଟ୍ ରଶ୍ମିର ଅନୁପ୍ରବେଶକୁ ବାଧାଦିଏ । ମେଲାନିନ୍‌ର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହୋଇଯିବାରୁ ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ଅଧିକ କଳା ବା ବାଦାମୀ ହୋଇଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଖରାତରାରେ ଖୋଲାଦେହରେ କାମଧନ୍ଦା କରୁଥିବା ଚାଷୀମୂଲିଆମାନେ ଘର ଭିତରେ ରହି କାମଧନ୍ଦା କରୁଥିବା କିରାଣି, ଶିକ୍ଷକ, ଦୋକାନୀ ଇତ୍ୟାଦିମାନଙ୍କଠାରୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ କଳା ଦେଖାଯାନ୍ତି । ବହୁ ସମୟଧରି ଖରାରେ ବୁଲାବୁଲି କରି ଫେରିଲେ ଦେହ କଳାକାଠ ପଡ଼ିଯାଇଛି ବୋଲି ଲୋକେ ଯାହା କହିଥାନ୍ତି ତାହା ଠିକ୍ ।

☞ ***ରାତିବେଳା ଅତ୍ୟଧିକ ଆଲୋକିତ ହୋଇଥିବା କୋଠରି ଭିତରେ ଠିଆ ହୋଇ ଝରକାର କାଚ ଦେଇ ବାହାରକୁ ଚାହିଁଲେ ବାହାରର କିଛି ଜିନିଷ ଆମକୁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ କାହିଁକି ?***

କାଚର ପ୍ରକୃତି ଏପରି ଯେ ଏହାର ପୃଷ୍ଠରୁ ଆଲୋକ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହା ଭିତର ଦେଇ ଆଲୋକରଶ୍ମି ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ସଂଚାରିତ ହୋଇଯାଏ ମଧ୍ୟ । କୋଠରି ଭିତରେ ରହି ଝରକାରେ ଲାଗିଥିବା ସ୍ୱଚ୍ଛ କାଚ ଦେଇ ବାହାରକୁ ଚାହିଁଲେ ଆମେ ବାହାରଟାକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଦେଖିପାରିବା କି ନା ତାହା କାଚ ମଧ୍ୟଦେଇ ସଂଚାରିତ ଆଲୋକ ରଶ୍ମିର ପରିମାଣ କିମ୍ବା ପ୍ରତିଫଳିତ ଆଲୋକ ରଶ୍ମିର ପରିମାଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । କୋଠରି ଭିତର ତୁଳନାରେ କୋଠରି ବାହାରର ଅଞ୍ଚଳ ଯଦି ଅଧିକ ଆଲୋକିତ ବା ବାହାରେ

ଆଲୋକର ଦୀପ୍ତି ବେଶୀ, ତେବେ ଅଧିକ ଆଲୋକରଶ୍ମି ବାହାରୁ କୋଠରି ଭିତରକୁ ସଂଚାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥା ସାଧାରଣତଃ ଦିନବେଳା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଦିନବେଳା ଘର ଭିତରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ କାଚ ଝରକାଦେଇ ଆମେ ବାହାରଟା ପରିଷ୍କାର ଦେଖିପାରୁ ।

କିନ୍ତୁ ବାହାରଟା ଅନ୍ଧାରିଆ ଥାଇ ଘର ଭିତରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୁଅ ଜଳୁଥିଲେ ବାହାରୁ ଘର ଭିତରକୁ ଆଲୋକ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ବିଶେଷ ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ । ବରଂ ଘର ଭିତରର ଆଲୋକ କାଚ ପୃଷ୍ଠରୁ ବହୁଳାଂଶରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେଉଥିବାରୁ କାଚ ଉପରେ ଆମେ ନିଜର ତଥା ଘର ଭିତରେ ଥିବା ଜିନିଷପତ୍ରର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଦେଖିବାକୁ ପାଉ ।

ରାତିବେଳା ଆଲୋକିତ କାଚଝରକା ଦେଇ କୋଠରିରୁ କୋଠରି ବାହାରର ଅନ୍ଧାରିଆ ଅଞ୍ଚଳ ଭଲ ଭାବରେ ଦେଖିହୁଏନି । ଏହି କାରଣରୁ ବସ୍‌ର ଡ୍ରାଇଭର୍‌ମାନେ ରାତିରେ ଗାଡ଼ି ଚଲେଇ ଗଲାବେଳେ ନିଜ ସିଟ୍ ପାଖରେ ଜଳୁଥିବା ଲାଇଟ୍‌କୁ ଲିଭେଇ ରଖନ୍ତି । ତା' ନ କଲେ ରାସ୍ତା ପରିଷ୍କାରଭାବରେ ଦେଖାନଯାଇ ସାମନା କାଚ ଉପରେ ନିଜର୍ ତଥା ନିଜ ପଛପଟେ ବସିଥିବା ଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ହିଁ ଦେଖାଯିବ ଓ ଗାଡ଼ି ଚଳେଇବାରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।

☞ ***ଗରମ ହୋଇଥିବା କୌଣସି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଚର୍ମରେ ପଡ଼ିଗଲେ ଫୋଟକା ବାହାରିପଡ଼େ କାହିଁକି ?***

ଚର୍ମରେ ରହିଛି ଦୁଇଟି ପରସ୍ତ । ଉପର ପରସ୍ତକୁ କୁହାଯାଏ ଅଧିଚର୍ମ ବା ବାହ୍ୟ ଚର୍ମ ଓ ତଳପରସ୍ତକୁ କୁହାଯାଏ ଅନ୍ତଃଚର୍ମ । ଏହି ଅନ୍ତଃଚର୍ମରେ ରହିଥାଏ ସ୍ନାୟୁ ଓ ରକ୍ତନଳୀ ଇତ୍ୟାଦି । ରକ୍ତନଳୀ ରହିଥିବାରୁ ଅନ୍ତଃଚର୍ମ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ରକ୍ତ ବହେ । କିନ୍ତୁ ଗରମପାଣି, ଗରମ କ୍ଷୀର କି ଗରମ ତେଲ ଚର୍ମ ଉପରେ ପଡ଼ିଗଲେ ଯଦି ବାହ୍ୟଚର୍ମ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ, ତେବେ ଚର୍ମର ଉପର ପରସ୍ତର ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ମରିଯାଆନ୍ତି ଓ ଏକ ପତଳା ପରଦାର ଆବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଚର୍ମ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିବା ଗରମ ପଦାର୍ଥର ତାପଯୋଗୁଁ ଅନ୍ତଃଚର୍ମରେ ଥିବା ଛୋଟଛୋଟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରକ୍ତନଳୀମାନ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ରକ୍ତନଳୀର ପ୍ରାଚୀର ଦେଇ ରକ୍ତର ଜଳୀୟଅଂଶ ବାହାରକୁ ଝରିଆସେ ଓ ବାହ୍ୟଚର୍ମର ମୃତ ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ପତଳା ପରଦାତଳେ ଜମିଯାଏ । ସଂଗୃହୀତ ଜଳୀୟଅଂଶର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଗଲେ ତାହା ଚମର ପତଳା ପରଦାକୁ ଉପରକୁ ଟେକିଦିଏ । ଫଳରେ ତାହା ଚମ ଉପରକୁ ଫୁଲି ରହି ଫୋଟକା ଆକାର ଧାରଣ କରେ ।

ତେବେ ଫୋଟକାକୁ ଘୋଡ଼େଇ ରଖିଥିବା ଚମ ପରଦା ତା'ର ତଳେ ଥିବା କ୍ଷତ ଅଂଶର ଏକ ସୁରକ୍ଷା ଆବରଣ ଭଳି କାମ କରେ । ପରଦାର କ୍ଷତ ହୋଇନଥିଲେ ଏହା ଭିତର ଦେଇ ଧୂଳିମଳି କି ଜୀବାଣୁ ଫୋଟକା ଭିତରକୁ ପଶିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଭିତର ଅଞ୍ଚଳ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଫୋଟକା ହେଲେ ଫୋଟକାକୁ ଫୁଟେଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଫୋଟକା ଫୁଟେଇ ଦେଲେ କ୍ଷତସ୍ଥାନ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ପୂଯେଇ ଯାଇପାରେ ଓ କ୍ଷତ ଶୁଖିଗଲେ ସେଠାରେ କ୍ଷତଚିହ୍ନ ସ୍ଥାୟୀଭାବରେ ରହିଯାଇପାରେ । କହିବାକୁଗଲେ ଫୋଟକାର ଚମ ପରଦା ଏକ ଅବିଶୋଧିତ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ ।

☞ ***ଶରୀରକୁ ଭିଟାମିନ୍ 'D' ଯୋଗାଇବାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ?***

ଭିଟାମିନ୍ 'D' ଶରୀରର ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କାରଣ ଏହା ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫେଟ୍‌କୁ ଅନ୍ତନଳୀକୁ ଶୋଷଣ କରି ରକ୍ତରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧିକରେ । ରକ୍ତରେ ଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଏବଂ ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତରେ ଜମି ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତକୁ ଶକ୍ତ ରଖେ ।

ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ 'D'ର ଅଭାବ ହେଲେ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ରିକେଟ୍‌ସ୍ ଓ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଅଷ୍ଟିଓମାଲସିଆ ନାମକ ରୋଗ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗରେ ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ବାଙ୍କିଯାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'D' ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରୁ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ମିଳେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଆମ ଚର୍ମରେ ତିଆରି ହୋଇଯାଏ । କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ନାମକ ଏକ ସ୍ନେହସାର ଉପାଦାନରୁ ତିଆରି ହୁଏ 7-ଡିହାଇଡ୍ରୋକୋଲିଷ୍ଟରଲ୍ ନାମକ ଉପାଦାନ । ଏହା ଚର୍ମରେ ରହିଥାଏ । ଏହି ଉପାଦାନ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଏକ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରୂପ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଚର୍ମରେ ପଡ଼ିଲେ ଚର୍ମରେ ଥିବା 7-ଡିହାଇଡ୍ରୋକୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଭିଟାମିନ୍ D ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଥିବା ଅଲଟ୍ରାଭାୟୋଲେଟ୍ ରଶ୍ମି ହିଁ 7-ଡିହାଇଡ୍ରୋକୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ରୁ ସକ୍ରିୟ ଭିଟାମନ୍ 'D'ରେ ପରିଣତ କରିବାରେ ଦାୟୀ । ତେବେ ଏହି ସକ୍ରିୟ ଭିଟାମିନ୍ 'D' ଯକୃତ୍ ଏବଂ ବୃକ୍‌କରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଭିଟାମିନ୍ 'D'ରେ ପରିଣତ ନ ହେଲେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାମ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଏଠାରେ ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'D' ନ ଥାଏ । ଏହାର ଅଲଟ୍ରାଭାୟୋଲେଟ୍ ରଶ୍ମି ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଭିଟାମିନ୍ D (7-ଡିହାଇଡ୍ରୋକୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍)କୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ ମାତ୍ର । ସେଥିପାଇଁ ବାହାରେ ଖେଳାବୁଲା ନ କରି ଘର ଭିତରେ ରହୁଥିବା ପିଲାମାନେ ଭିଟାମିନ୍'D' ଅଭାବ ଜନିତ ରିକେଟ୍‌ସ୍ ରୋଗ ଭୋଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ । ଆଗେ ଛୋଟଛୁଆମାନଙ୍କୁ ଆଈମାନେ କଅଁଳ ଖରାରେ ଶୁଆଉଥିଲେ, ତେଲ ହଳଦୀ

ଲଗାଇ ଦେଉଥିଲେ । ଏହା ଏକ ଭଲ ଚଳଣି । କଅଁଳା ପିଲାର ହାଡ଼ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ଦରକାର । ତେଣୁ ଖରାରେ ଶୁଆଇ ତେଲହଳଦୀ ଲଗାଇଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼ି ପିଲା ଚର୍ମରେ ଭିଟାମିନ୍ 'D' ତିଆରି ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଅନ୍ତନଳୀରୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ଶୋଷଣ କରାଇ ହାଡ଼ ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ନିଦରେ ଶୋଇଗଲା ପରେ ଆମେ ଛିଙ୍କୁନା କାହିଁକି ?

ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାର ଏକ ଛନ୍ଦ ଅଛି । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଧୀରେ ଧୀରେ ସଂଘଟିତ ହୁଏ । ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାରେ ଛାତିର ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଛାତି ଓ ପେଟ ମଝିରେ ରହିଥିବା ମଧ୍ୟଛଦା ନାମକ ମାଂସପେଶୀୟ ପରଦା ସଂକୁଚିତ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ । ନିଃଶ୍ୱାସ ବେଳେ ଉକ୍ତ ମାଂସପେଶୀ ଓ ମଧ୍ୟଛଦା ସଂକୁଚିତ ହେଉଥିବାରୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ବାୟୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରୁ ବାହାରି ଆସିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ମାଂସପେଶୀମାନ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ହଠାତ୍ ସଂକୁଚିତ ହେଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରେ ରହିଥିବା ବାୟୁ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ବାହାରି ଆସେ । ଛିଙ୍କିଲାବେଳେ ଏହି ମାଂସପେଶୀମାନ ଅତି ଜୋର୍‌ରେ ସଂକୁଚିତ ହୁଏ । ଫଳରେ ବିସ୍ଫୋରଣ ହେଲାଭଳି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଥିବା ବାୟୁ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଯାଏ ।

ନାକଭିତରର ପରଦା ଧୂଳି, ଧୂଆଁ, ସର୍ଦ୍ଦି କରାଉଥିବା ଜୀବାଣୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟକୌଣସି ଉତ୍ତେଜକ ଦ୍ରବ୍ୟର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ନାକ ପରଦାରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ନାୟୁମାନ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ସ୍ନାୟୁ ଉତ୍ତେଜିତ ହେବା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା । ନାକର ସ୍ନାୟୁ ଉତ୍ତେଜିତ ହେଲେ ଛିଙ୍କମାଡ଼େ । ଛିଙ୍କ ମାଡ଼ିଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ବାୟୁ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ନାକ ପୁଡ଼ାଦେଇ ବାହାରିଯାଏ । ଏହାଫଳରେ ନାକରେ ଲାଗିଥିବା ଧୂଳି ଧୂଆଁ ଜୀବାଣୁ ଇତ୍ୟାଦି ନାକ ଭିତରୁ ବାହାରିଯିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

କିନ୍ତୁ ଗାଢ଼ ନିଦରେ ଶୋଇଯାଇଥିଲେ ନାକଭିତରର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ନାୟୁମାନେ ଶିଥିଳ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ମଧ୍ୟ ଶିଥିଳ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଛାତିର ମାଂସପେଶୀ ତଥା ମଧ୍ୟଛଦା ମଧ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଶିଥିଳ ହୋଇପଡ଼ିବାରୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବି ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାଲେ । ତେଣୁ ନାକ ଭିତରର ପରଦା ଧୂଳି ଧୂଆଁ ଇତ୍ୟାଦିର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ବି ସ୍ନାୟୁ ଓ ମାଂସପେଶୀ ଶିଥିଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବାରୁ ତାହା ପୂର୍ବଭଳି ସକ୍ରିୟ ହୋଇପାରେନି । ତେଣୁ ଛିଙ୍କଭଳି ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦିତ ହେବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ଶୋଇଗଲାପରେ ଛିଙ୍କ ହୁଏନି ।

☞ ***ଜିଭ କି ପାଟିରେ କ୍ଷତ ହେଲେ ତାହା ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନର କ୍ଷତ ଅପେକ୍ଷା ଚଞ୍ଚଳ ଶୁଖିଯାଏ କାହିଁକି ?***

ଜିଭ କାଟି ହୋଇଗଲେ କି ଖଣ୍ଡିଆଖାବରା ହେଲେ କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଖୁବ୍ ଦରଜ ଲାଗେ । ଖାଇବା ପିଇବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ । କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲାବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିବାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିହୁଏନି । କିନ୍ତୁ ସେହିଭଳି କ୍ଷତ ଶରୀରର ଅନ୍ୟସ୍ଥାନରେ ହୋଇଥିଲେ ସେହି କ୍ଷତ ଶୁଖି ଭଲ ହେବାକୁ ବେଶୀ ଦିନ ଲାଗେ । ଜିଭ କିମ୍ବା ପାଟିରେ ହୋଇଥିବା କ୍ଷତ ଶୁଖିଯିବାପାଇଁ ତାହା ତୁଳନାରେ କମ୍ ସମୟ ଲାଗେ । ଏହାର କାରଣ କଅଣ ?

ଜିଭଟି ମାଂସଳ । କିନ୍ତୁ ଜିଭରେ ବହୁତ ରକ୍ତନଳୀ ଥାଏ । ତେଣୁ ଜିଭକୁ ବେଶୀ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ବେଶୀ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବାରୁ ଜିଭ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଲାଲ ଦେଖାଯାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ଅଭାବ ହେଲେ ଜିଭ ଶେତା ପଡ଼ିଯାଏ । ରକ୍ତରେ ରହିଥାଏ ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା । କେତେକ ଧରଣର ଶ୍ୱେତରକ୍ତକଣିକା ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ଗିଳି ପକାନ୍ତି ।

ବେଶୀ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁଁ ଜିଭରେ ବେଶୀ ଶ୍ୱେତରକ୍ତକଣିକା ଚଳପ୍ରଚଳ ହୋଇ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ବଂଶବୃଦ୍ଧିକୁ ବାଧାଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ କ୍ଷତସ୍ଥାନ ସହଜରେ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେନି । ତେଣୁ ତାହା ଶୀଘ୍ର ଶୁଖି ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । କାରଣ ଯେକୌଣସି କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେତୁରୁ ହିଁ ତାହା ପୂଯେଇ ଯାଏ ଓ ଶୁଖିବାକୁ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ ।

ତାହାଛଡ଼ା ଲାଳରେ ରହିଥାଏ ଲାଇସୋଜାଇମ୍ ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ । ଲାଇସୋଜାଇମ୍ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ବାହ୍ୟ ଆବରଣକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ତେଣୁ ଲାଇସୋଜାଇମ୍‌ର ଉପସ୍ଥିତିରେ ଜୀବାଣୁମାନେ ମରିଯାଆନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କର ବଂଶବୃଦ୍ଧି ସମ୍ଭବ ହୁଏନି । ଜିଭ ଓ ପାଟିର ଭିତର ଅଂଶ ଲାଳର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଥିବାରୁ ଲାଳର ଲାଇସୋଜାଇମ୍ ଜୀବାଣୁ ବଂଶ ନାଶ କରି କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଶୁଖିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଦ୍ରୁତତର କରିଦିଏ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପାଟି ଓ ଜିଭର କ୍ଷତ ଚଞ୍ଚଳ ଶୁଖି ଯିବାର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ ଅଛି । ପାଟି ଭିତରର ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲୀ ଓ ଜିଭ ପୃଷ୍ଠର ଜୀବକୋଷମାନେ ଖୁବ୍ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଦ୍ରୁତ ବଂଶବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁ ମଧ କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଶୁଖିଯିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହଜ ତଥା ଦ୍ରୁତତର ହୋଇଯାଏ ।

☞ ***ତାଳି ବଜେଇବାପାଇଁ ଦୁଇଟା ହାତ ଦରକାର କାହିଁକି ?***

କଥାରେ ଅଛି ଗୋଟିଏ ହାତରେ ତାଳି ବାଜେନି । ଅର୍ଥାତ୍ ତାଳି ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟିପାଇଁ ଦୁଇଟିଯାକ ହାତର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ । ବାୟୁରେ ରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ କମ୍ପିତ ହେଲେ ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ତେବେ ସବୁଶବ୍ଦ ଯେ ଆମ କାନକୁ ଶୁଣାଯାଏ ତାହା ନୁହେଁ । ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯିବାପାଇଁ ଶବ୍ଦତରଙ୍ଗର ଆବୃତ୍ତି ଅନ୍ତତଃ ୨୦ ରୁ ୨୦ ହଜାର ହର୍ଜ ଭିତରେ ରହିବା ଦରକାର ଏବଂ ଏହାର ତୀବ୍ରତା କାନ ପରଦାରେ ବାରି ହେଉଥିବା ମଧ ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେ ଯେତେବେଳେ ପାପୁଲିରେ ପାପୁଲି ବାଡ଼େଇ ତାଳି ମାରୁ, ଦୁଇ ପାପୁଲିର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ଚାପରେ ହଠାତ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସଂଘଟିତ ହୁଏ । ଅଧିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ସେଠାରେ ରହିଥିବା ବାୟୁର ଉପାଦାନମାନ ଅଧିକ ବେଗରେ କମ୍ପିତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଏହାର ଆବୃତ୍ତି ଶୁଣାଯିବା ସ୍ତରକୁ ଆସିଯାଏ । ପୁଣି ଚାପର ତାରତମ୍ୟ ଏତେ ବେଶୀ ହୋଇଯାଏ ଯେ ଏହା ଅଧିକ ତୀବ୍ରତା ବିଶିଷ୍ଟ ତରଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଫଳରେ ଆମେ ଏହି ଶବ୍ଦକୁ ସହଜରେ ଶୁଣିପାରୁ ଓ ତାଳିମାଡ଼ ହେଲାବୋଲି କହୁ । ଅନ୍ୟ ହାତର ସାହାଯ୍ୟ ନ ନେଇ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଏପରି କ୍ରିୟା କରିବା ସମ୍ଭବ ହେଉ ନ ଥିବାରୁ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ତାଳି ବାଜିପାରେ ନାହିଁ ।

☞ ***ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭଙ୍ଗୀରେ ହାତ କି ଗୋଡ଼ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ସ୍ଥିର ରହିଥିଲେ ତାହା କାହିଁକି ଗୋଦରା ଲାଗେ ଓ ଝିମ୍‌ଝିମ୍ ଲାଗେ ?***

ବିଶେଷ ହଲଚଲ ନ ହୋଇ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଚକାପକାଇ ବସି ରହିଲେ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ ଓହଳେଇ ଚଉକି ଉପରେ ବସିଥିଲେ କିଛି ସମୟପରେ ଗୋଡ଼ ବଧିରା ହୋଇଯାଏ । ଝିମିଝିମି ଲାଗେ । ଏପରିକି ହଠାତ୍ ଠିଆହୋଇ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କରିହୁଏନି । ହାତ ହେଉ କି ଗୋଡ଼ ହେଉ, ତାହା କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ଏପରି ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ହୁଏ କାହିଁକି ?

ଏହାର କାରଣ ହେଲା ହାତ କି ଗୋଡ଼ର କୌଣସି ସ୍ଥାନ ଅଧିକ ସମୟଧରି ଚିପିହୋଇ ରହିଥିଲେ ସେହି ସ୍ଥାନର ଚମତଳେ ଥିବା ରକ୍ତନଳୀ ଓ ସ୍ନାୟୁମଧ ଚିପି ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଅଙ୍ଗଟିର ଚାପ ପଡୁଥିବା ଜାଗାର ତଳଆଡ଼କୁ ରକ୍ତ ସରବରାହରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସ୍ନାୟୁ ଚିପି ହୋଇଯିବାରୁ ତଳ ଅଂଶ ଗୋଦରା ଲାଗେ ଓ ତାକୁ ଛୁଇଁଲେ ସହଜରେ ସ୍ପର୍ଶ ବାରିହୁଏନି । ବେଳେବେଳେ ଝିମିଝିମି ହୁଏ । ଗୋଦରା ଲାଗିବା ଓ ଝିମିଝିମି ହେବା ସ୍ନାୟୁସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିକୃତି । ତେବେ ଏହା ଏକ ଅସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ହଲଚଲ ହେଲେ ଓ ଅଙ୍ଗର ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଚାପ ଏଡ଼େଇ ଗଲେ, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ସ୍ନାୟୁ ଉପରୁ ଚାପ ଅପସାରିତ ହୋଇଯିବାରୁ ତାହା ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ଫେରିପାଏ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ କାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ । ତେଣୁ ଗୋଡ଼ ଗୋଦରା ଲାଗିବା କି ଝିମିଝିମି ହେବା ଚାଲିଯାଏ ।

●●●

ISBN 81-7401-327-X